

Как повысить самооценку

Для этого, в первую очередь, нужно выучиться полностью принимать себя. Конечно, это предполагает приложение некоторых усилий.

Учись лучше знать себя.

Важнейший шаг на пути к более высокой самооценке - знакомство с собой. Часто наше представление о себе искажено. Мы считаем себя более некрасивыми, более толстыми, более неспособными, чем мы есть на самом деле. Каждый человек имеет массу достоинств и способностей, которые делают его единственным в своем роде. Попробуй свести близкое знакомство с самим собой так, как знакомитесь с другими людьми - открыто и с любопытством. Постарайтесь понаблюдать за собой и изучить себя получше. Научись принимать себя.

Лишь тот, кто принимает и ценит себя сам, излучает уверенность в себе и во внешний, окружающий его мир. Принять себя полностью бывает для многих людей тяжело. Мы критикуем себя, свою фигуру, свой интеллект, свои взгляды. Часто мы строже относимся к себе, чем другие люди относятся к нам. Попробуй сделать следующее упражнение: встаньте перед зеркалом, в котором тебя хорошо видно. Посмотри себе в глаза и скажи себе: « ...! (свое имя) Ты замечательный, и я очень тебя люблю». Многие не в состоянии сразу сказать себе самому что-либо хорошее. Но любить и уважать себя - основа для того, чтобы тебя любили другие.

Старайся останавливать себя, когда на ум приходят такие фразы: «что ты за глупая корова, вот балда», «ну, конечно, опять не вышло». Лучше замени эти фразы на более подходящие, например, такие: «ну, не вышло, ничего, получится в следующий раз», «сегодня просто не мой день».

Обращай больше внимание на свои достижения, а не на слабости и промахи. Думай, прежде всего, о тех вещах, какие у тебя хорошо получаются, о том, что делает тебя единственным и неповторимым.

Не позволяй другим унижать себя. Если человек разрешает другим людям относиться к себе неуважительно, это является одним из сигналов его низкой самооценки. Запомни, ты стоишь того, чтобы с тобой хорошо общались и обращались. Требуй такого отношения спокойно, с достоинством, но настойчиво.

Рассчитывай, прежде всего, на себя, а не на кого-либо еще.

Мы привыкли спрашивать других людей об их мнении. Мы ориентируемся на предложения окружающих людей и надеемся, благодаря их советам решить свои проблемы. Но это делает человека зависимым от их суждений, и без их помощи уже не может решить своих проблем. Привыкай самостоятельно принимать касающиеся только тебя решения, независимо от других людей, а часто - и наперекор их мнению. Лучший советчик - твой внутренний голос, ведь никто не может знать тебя лучше, чем ты сам.

Правильно реагируй па критику. Критика со стороны сверстников часто оказывается очень важной для тебя и может глубоко ранить. Не допускай

этого. Пойми, критика чужого человека - это всего лишь его личное персональное мнение. А ты не доллар, чтобы всем нравиться. Не позволяй, чтобы критика имела над тобой такую власть, что могла бы снизить твою самооценку. Старайся извлекать из критики что-то полезное. Учись говорить "нет". В определенных ситуациях каждый имеет право высказать свое собственное мнение. Иногда надо уметь сказать «нет». Например, когда тебя заставляют делать то, что тебе не нравится. Не оставляй без внимания свои успехи. Заведи себе дневник успехов. Записывайте туда все, чего ты достиг, чему научился, отмечай каждую мелочь, каждое, даже малюсенькое, достижение. Укрась этот дневник рисунками или фотографиями, напоминающими о твоих успехах. Иногда перелистывай эти записи и вспоминай свои победы.