

# КАК ПОВЫСИТЬ СВОЮ САМООЦЕНКУ

**12** СПОСОБОВ КАК ПОВЫСИТЬ  
САМООЦЕНКУ



- **НЕ сравнивайте себя с другими людьми.** Всегда будут люди, у которых чего-то больше, чем у вас, и есть люди, у которых этого меньше, чем у вас.
- **Прекратите ругать и порицать себя.** Вы не сможете развить высокий уровень самооценки, если повторяете негативные высказывания в отношении себя и своих способностей.
- **Принимайте все комплименты и поздравления ответным «спасибо».** Когда вы отвечаете на комплимент чем-то вроде: «да ничего особенного», вы отклоняете этот комплимент и одновременно посылаете себе сообщение о том, что не достойны похвалы, формируя заниженную самооценку. Поэтому принимайте похвалу, не принижая свои достоинства.



- Поместите на каком-нибудь часто используемом предмете, например, дневнике, утверждение вроде: «я люблю и принимаю себя» или «я хороший и заслуживаю в жизни самого лучшего». Пусть это утверждение всегда будет с вами. **Повторяйте утверждение несколько раз в течение дня**, особенно перед тем, как лечь спать и после того, как проснетесь. Таким образом эффект воздействия будет значительно усилен.
- **Используйте книги, посвященные повышению самооценки.** Любая информация, допускаемая вами в свой разум, пускает там корни и влияет на ваше поведение. Точно так же, если вы будете читать книги или слушать программы, позитивные по своей природе и способные повысить самооценку, вы будете приобретать качества от них.
- **Старайтесь общаться с позитивными и уверенными в себе людьми, готовыми вас поддержать.** Когда вы окружены негативными людьми, которые постоянно подавляют вас и ваши идеи, ваша самооценка понижается.



- **Сделайте список ваших прошлых достижений.** Список может включать небольшие победы, например: научились кататься на сноуборде, начали регулярно заниматься спортом и т.д. Регулярно просматривайте этот список. Читая свои достижения, попробуйте закрыть глаза и вновь почувствовать удовлетворение и радость, которую вы когда-то испытали.
- **Сформируйте список ваших положительных качеств.** Вы честны? Бескорыстны? Полезны для других? Креативны? Будьте к себе благосклонны и запишите по крайней мере 20 своих положительных качеств. *Важно просматривать этот список почаще.*
- **Начните больше давать другим.** Подразумевается отдача самого себя в виде поступков, которыми вы можете помочь другим или позитивного поощрения других. Когда вы делаете что-то для других, вы начинаете чувствовать себя более ценным, а ваши самооценка и настроение повышаются.
- **Старайтесь заниматься тем, что вам нравится.** Вы можете посвятить свободное время каким-то своим увлечениям, которые приносят вам радость.
- **Будьте верны себе. Живите своей собственной жизнью.** Вы никогда не будете себя уважать, если не будете проводить свою жизнь так, как вы хотите ее проводить.
- **Действуйте!** Вы не сможете развить в себе высокий уровень самооценки, если будете сидеть на месте и не принимать возникающие перед вами вызовы. Когда вы действуете, независимо от получаемого результата, растет ваше чувство самоуважения, вы чувствуете более приятные ощущения в отношении самого себя.