***Як підвищити самооцінку:***

***5 кроків любові до себе***

Самооцінка безпосередньо впливає на професійне та особистісне зростання.

**Практикуйте самоствердження**

Щодня виділяйте кілька хвилин на те, щоб повторювати позитивні твердження про себе. Наприклад, можна сказати: «Я гідний любові та поваги» або «Я можу досягти успіху і заслуговую його». Отже, поступово ви зможете змінювати мислення себе.

**Визначайте досяжні цілі**

Почніть із визначення невеликих, реалістичних цілей, над якими можна працювати. Досягаючи їх, ви матимете почуття виконаного обов'язку і одночасно набуватимете впевненості у своїх силах. Важливо святкувати успіхи, хоч би якими незначними вони здавалися, адже це мотивуватиме вас рухатися далі.

**Оточуйте себе позитивними людьми**

Шукайте тих, хто піднімає настрій та підтримує вас. Оточіть себе позитивними людьми, які вірять у ваші сили. З іншого боку, слід звести до мінімуму контакти з тими, хто пригнічує або підриває вашу самооцінку.

**Дбайте про себе**

Наприклад, проведіть час на природі, займіться хобі, фізичними вправами, практиками свідомості чи медитацією.

**Боріться з негативними думками**

Важливо вміти кидати виклик негативним думкам та переосмислювати їх. Якщо ви іноді думаєте про себе вкрай зневажливо, то маєте запитати, чи підтверджується цим почуттям. Практично ці негативні погляди завжди необгрунтовані чи перебільшені. Замінивши негативні думки на позитивні та реалістичні переконання, ви зможете підвищити свою самооцінку.