***Прості кроки,***

***які допоможуть підняти самооцінку***

Чим погана неадекватна самооцінка? Вона ламає наше уявлення про себе, спотворює реальну картину наших можливостей, що може спричинити безліч проблем. Без різниці, занижені наші уявлення про себе або завищені, ми перестаємо бачити себе в правдивому світлі, не можемо дати правдиву оцінку своїм здібностям, нам важко зрозуміти, наскільки значимі наші досягнення. А це безпосередньо впливає на наші життєві рішення і вчинки, або допомагаючи реалізовуватися в житті, або заважаючи втіленню планів.

Самооцінка: як її прокачати?

Ні, ми не будемо говорити про банальні способи підвищення впевненості в собі, змушуючи вас виписувати в стовпчик життєві досягнення або читати біографії успішних і знаменитих. Всі ці мотиваційні вправи є певним поштовхом, але в житті вони марні. Особливо якщо у вас поламаний внутрішній стрижень. Рано чи пізно ви все одно опустите руки та підете на пошук нового «допінгу», витрачаючи багато грошей і часу. На жаль, це не завжди допомагає. Як раз і назавжди заткнути «чорну діру» всередині себе? Для цього вам потрібно зробити всього два кроки назустріч новому мисленню.

**Крок 1. Змінюємо критерії оцінки себе**

Чому багато хто з нас так часто відчувають тривогу, оцінюючи власні здобутки? Чому ми так легко розчаровуємося у своїх здібностях? Звичайно, в цьому неподобстві винна звичка порівнювати себе з оточуючими, які завжди опиняються у більш виграшному становищі, ніж ми. Причина такої несправедливості у тому, що людей навколо нас понад 7 мільярдів. Хтось з цього натовпу обов’язково буде гарнішим, розумнішим, більш вдалим і цікавішим нас. Особливо якщо він народився у сприятливому середовищі, де його таланти вчасно помітили та підтримали.

На цьому моменті часто підключаються псевдопсихологи зі своїми порадами менше дивитися по сторонах і вчитися порівнювати себе теперішнього із собою в минулому (або зі знеособленим ідеалом). Ідея проста, як дві копійки. Цінний сам по собі життєвий досвід, який ми нарощуємо з роками, стаючи сильнішими і мудрішими. А наявність ідеалу мотивує нас бути кращими, розвиватися і прокачувати себе. Проблема в тому, що з віком ми можемо втрачати здоров’я, сили, мрії, близьких людей і життєву хватку. І тоді виходить, що раніше начебто було краще, а значить, нема чим пишатися! Або намальований у голові ідеал настільки недосяжний, що ми стаємо справжніми невротиками, які витрачають багато енергії та сил, але не отримують віддачі. Тоді, на зміну впевненості, знову приходить відчуття провини, сорому, втоми та тотального розчарування. Більше не хочеться нічого досягати, ми бездарні, у нас нічого не вийшло.

Змінити таку руйнівну установку просто — відмовтеся від порівнянь. Зовсім. Назавжди. Досить порівнювати свої та чужі достоїнства. Шукати в собі недоліки. Вести рахунок між досягненнями минулого і сьогодення — це не додасть вам ні грама впевненості. Ваше завдання — вчитися мислити категоріями нових можливостей. Що ви можете зробити прямо зараз, щоб стало краще? Відмовтеся від списків і рейтингів. Сконцентруйтеся на здобутках, яких реально можете досягти в цей період часу і з цими ресурсами, які у вас є. Думайте про те, що ви можете, а не про те, чого у вас немає.

**Крок 2. Переводимо потенціал в дію**

З іншого боку, однієї наявності можливостей недостатньо, щоб зміцнити самооцінку. Так, ви вмієте робити те і це, у вас є великий внутрішній потенціал, сильний характер, знання, амбіції. Тепер все це багатство треба направити в дію, яка стане вашою опорою і стартом. Чим більше активних дій, реалізованих в життя планів, тим краще. Вони будуть підживлювати вас і давати енергію для нових дій, розширюючи територію самореалізації.

Як це виглядає на практиці? Ви визначаєте свої можливості (що у вас є, чого б вам хотілося, куди можна спрямувати енергію). Потім складаєте план і йдете його реалізовувати, підкріплюючи свою самооцінку. Розширення досвіду і можливостей веде до нових амбітних цілей, все більше допомагаючи вам проявити себе.

Ідея зрозуміла, схема проста, залишилося відкинути сумніви та страхи, перестати концентруватися на тому, чого у вас немає, і йти в атаку. Так зміниться не тільки ваша самооцінка, але і саме життя.