**12 порад, як підвищити самооцінку**

  Рівень самооцінки впливає на всі вчинки людини. Найчастіше самооцінка особистості буває занижена, тобто реальні можливості людини вище, ніж уявлення людини про свої можливості. Зазвичай це пов’язано з тим, що формування самооцінки відбувається, в основному, в дитинстві, коли можливості людини розвинені слабо. Крім того, серйозний вплив справляє негативне оточення. Звичайно, зустрічаються випадки, коли у людини завищена самооцінка, але, на мій погляд, це характерно тільки для дуже молодих людей. А для дорослих людей характерна зворотна ситуація.

   Підвищити самооцінку цілком реально, хоча це часто досить повільний процес. Проте свідомі спроби у формуванні самооцінки можуть бути корисні практично кожному.

***Тут 12 порад, які можуть допомогти підвищити самооцінку:***

1. Припиніть порівнювати себе з іншими людьми. Завжди будуть люди, у яких чогось більше, ніж у вас і є люди, у яких цього менше, ніж у вас. Якщо ви будете займатися порівняннями, то завжди будете мати перед собою занадто багато опонентів або супротивників, яких ви не можете перевершити.

2. Припиніть лаяти і гудити себе. Ви не зможете розвинути високий рівень самооцінки, якщо повторюєте негативні висловлювання щодо себе і своїх здібностей. Чи розмовляєте ви про свій зовнішній вигляд, свою кар’єру, відносини, фінансове положення або будь-які інші аспекти вашого життя, уникайте самоунічіжітельних коментарів. Корекція самооцінки прямо пов’язана з вашими висловлюваннями про себе.

3. Приймайте всі компліменти і поздоровлення, відповідаючи “дякую”. Коли ви відповідаєте на комплімент чимось на кшталт: “та нічого особливого”, ви відхиляєте цей комплімент і одночасно посилаєте собі повідомлення про те, що не гідні похвали, формуючи занижену самооцінку. Тому приймайте похвалу, не принижуючи свої достоїнства.

4. Використовуйте афірмації (затвердження) для того, щоб підвищити самооцінку. Помістіть на якому-небудь часто використовуваному предметі, наприклад, пластиковій картці або гаманці затвердження на кшталт: “я люблю і приймаю себе” або “я приваблива жінка і заслуговую в житті самого кращого”. Нехай це твердження завжди буде з вами. Повторюйте твердження кілька разів протягом дня, особливо перед тим, як лягти спати і після того, як прокинетеся. Всякий раз, коли ви повторюєте афірмації, відчуйте позитивні емоції щодо афірмації. Таким чином ефект впливу буде значно посилений.

5. Використовуйте семінари, книги, аудіо та відеозаписи, присвячені підвищенню самооцінки. Будь-яка інформація, що допускається вами в свій розум, пускає коріння там і впливає на вашу поведінку. Домінуюча інформація впливає на ваші вчинки домінуючим чином. Якщо ви дивитеся негативні телевізійні програми або читаєте в газетах кримінальну хроніку, швидше за все ваш настрій буде схилятися в цинічний і песимістичний бік. Точно так само, якщо ви будете читати книги або слухати програми, позитивні по своїй природі і здатні підвищити самооцінку, ви будете купувати якості від них.

6. Намагайтеся спілкуватися з позитивними і впевненими в собі людьми, готовими вас підтримати. Коли ви оточені негативними людьми, які постійно пригнічують вас і ваші ідеї, ваша самооцінка знижується. З іншого боку, коли вас беруть і заохочують, ви відчуваєте себе краще і ваша самооцінка особистості зростає.

7. Зробіть список ваших минулих досягнень. Це не повинно обов’язково складатися з чогось монументального. Список може включати невеличкі перемоги, наприклад: навчилися кататися на сноуборді, отримали водійські права, почали регулярно відвідувати спортзал і т.д. Регулярно переглядайте цей список. Читаючи свої досягнення, спробуйте закрити очі і знову відчути задоволення і радість, яку ви відчували в ті моменти.

 8. Сформуйте список ваших позитивних якостей. Ви чесні? Безкорисливі? Корисні для інших? Креативні? Будьте до себе прихильні і запишіть по меншій мірі 20 своїх позитивних якостей. Як і з попереднім списком важливо переглядати цей список частіше. Багато людей фокусуються на своїх недоліках, підкріплюючи там самим занижену самооцінку, і потім дивуються, чому в їхньому житті все не так добре, як хотілося б. Почніть концентруватися на своїх перевагах, і у вас стане набагато більше шансів для досягнення того, чого ви хочете.

9. Почніть більше давати іншим. Я говорю не про гроші. Тут мається на увазі віддача самого себе у вигляді вчинків, якими ви можете допомогти іншим або позитивного заохочення інших. Коли ви робите щось для інших, ви починаєте відчувати себе більш цінним індивідуумом, а ваші самооцінка і настрій підвищуються.

10. Намагайтеся займатися тим, що вам подобається. Важко відчувати щодо себе позитивні почуття якщо ваші дні проходять на роботі, яку ви зневажаєте. Самооцінка процвітає, коли ви зайняті роботою або якою-небудь іншою активною діяльністю, яка приносить вам задоволення і дає можливість відчути себе більш цінними. Навіть якщо ваша робота не цілком влаштовує вас, ви можете присвятити вільний час якимось своїм захопленням, які приносять вам радість.

11. Будьте вірні собі. Живіть своїм власним життям. Ви ніколи не будете себе поважати, якщо не будете проводити своє життя так, як ви хочете його проводити. Якщо ви приймаєте рішення, засновані на схваленні ваших друзів і родичів, ви не вірні собі і у вас буде низька самооцінка.

12. Дійте! Ви не зможете розвинути в собі високий рівень самооцінки, якщо будете сидіти на місці і не приймати виникаючі перед вами виклики. Коли ви дієте, незалежно від одержуваного результату, зростає ваше почуття самоповаги, ви відчуваєте більш приємні відчуття у відношенні до самого себе. Коли ж ви зволікайте з діями через страх або якогось іншого занепокоєння, ви будете відчувати тільки розлад і сумнівні відчуття, що, звичайно, призведе до зниження самооцінки.

Ви унікальна особистість, з величезними можливостями, з величезним потенціалом. У міру того, як ваша самооцінка буде рости, ваші справжні здібності будуть розкриватися. Ви почнете приймати на себе більший ризик і не боятися відмови; ви не будете орієнтуватися на схвалення інших людей; ваші взаємини будуть набагато корисніші як для вас, так і для інших, а ви будете робити те, що приносить вам радість і задоволення. Що найбільш важливо, висока самооцінка принесе вам душевний спокій, і ви дійсно по справжньому оціните самого себе.