Одним из немалочисленных факторов, воздействующих на мысли, является самооценка. Очень многие люди страдают от низкой самооценки. Мы не сможем оценить свои достоинства, если будем их принижать.

Окружающие нас среда и общество воздействуют на самооценку. Все начинается с детства. Ранний возраст особенно восприимчив к критике и к тому шлаку, которым закидывают ребенка взрослые. Маленький человечек принимает все на веру. Вырастая он выходит в общество со стойким чувством собственной неполноценности, неуверенности в себе и своих способностях.

ПРОВЕРЬ СЕБЯ. КАК У ТЕБЯ С САМООЦЕНКОЙ?

Отвечая на вопросы, укажи, как часты для тебя перечисленные ниже состояния по такой шкале:  
Очень часто – 4 балла;  
Часто - 3 балла;  
Иногда – 2 балла;  
Редко – 1 балл;  
Никогда – 0 баллов.

1. Я часто волнуюсь понапрасну.  
2. Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня.  
3. Я боюсь выглядеть глупцом.  
4. Я беспокоюсь за своё будущее.  
5. Внешний вид других куда лучше чем, мой.  
6. Как жаль, что многие не понимают меня.  
7. Чувствую, что я не умею как следует разговаривать с людьми.  
8. Люди ждут от меня очень много.  
9. Чувствую себя скованным.  
10. Мне кажется, что со мной должна случиться какая - нибуть неприятность.  
11. Мне не безразлично, как люди относятся ко мне.  
12. Я чувствую, что люди говорят про меня за моей спиной.  
13. Я не чувствую себя в безопасности.  
14. Мне не с кем поделиться своими мыслями.  
15. Люди не особенно интересуются моими достижениями.

Чтобы определить уровень своей самооценки, нужно сложить все баллы по утверждениям.

Меньше 10 баллов – тебе нужно избавляться от чувства превосходства над окружающими, зазнайства, хвастовства. Возьми за правило принцип: всякая конфликтная ситуация возникла из искры, которую ты высек сам или помог зажечь.

10 – 30 баллов – ты психологически зрелая личность, что проявляется в адекватности самоотражения, то есть реалистической оценке своих сил и возможностей, внешности. Тебе по плечу серьезные дела. Дерзай!

Повысить самооценку вполне реально, хотя это часто довольно медленный процесс. Однако сознательные попытки в формировании самооценки могут быть полезны практически каждому.

Есть методы, которые могут помочь повысить самооценку. Не стоит надеяться, что с их помощью изменения пройдут быстро. Для того, чтобы началась положительная динамика нужно набраться терпения.

Чтобы определить уровень своей самооценки, нужно сложить все баллы по утверждениям.

Меньше 10 баллов – тебе нужно избавляться от чувства превосходства над окружающими, зазнайства, хвастовства. Возьми за правило принцип: всякая конфликтная ситуация возникла из искры, которую ты высек сам или помог зажечь.

10 – 30 баллов – ты психологически зрелая личность, что проявляется в адекватности самоотражения, то есть реалистической оценке своих сил и возможностей, внешности. Тебе по плечу серьёзные дела. Дерзай!

Повысить самооценку вполне реально, хотя это часто довольно медленный процесс. Однако сознательные попытки в формировании самооценки могут быть полезны практически каждому.

Есть методы, которые могут помочь повысить самооценку. Не стоит надеяться, что с их помощью изменения пройдут быстро. Для того, чтобы началась положительная динамика нужно набраться терпения.

1. Откажитесь от самокритики. Если вы будете ругать себя и свои способности, то ваша самооценка останется низкой. Не важно, как вы себя ругаете вслух или мысленно. Все подуманное или сказанное может негативно воздействовать на самооценку, особенно если критика к себе будет частой.

2. Перестаньте сравнивать себя с другими людьми. Как ни крути, а всегда найдутся успешные люди, у которых карьера в гору идет и личная жизнь гораздо лучше. Не стоит пытаться равняться на других, а нужно быть самим собой. Сделайте для себя правилом: не стоит сравнивать себя с другими людьми, а сравнивать исключительно свои сегодняшние результаты со вчерашними. Придерживайтесь данному правилу каждый день и старайтесь показать лучшие результаты. Это существенно поднимет вашу самооценку на должный уровень.

3. Дневник достижений. Заведите тетрадку и записывайте в нее свои планы и достижения. Можно писать любые, даже самые незначительные факты. Сначала будет трудно привыкнуть. Старайтесь записывать все, что хоть как-то относится к вашим планам и достижениям, не упускайте мелочей.

4. Выпишите на бумагу все свои положительные качества. Перечитывайте этот список каждый раз, когда только начинает портиться настроение и приходит ощущение себя ничтожным. Любите себя таким, какой вы есть.

5. Совершайте добрые дела. Помогайте и дарите тепло окружающим вас людям. Это не сложно) И речь здесь не о материальном, а о элементарной физической помощи и моральной поддержке. Если вы будете поддерживать родных, друзей и близких, то ощущение всеохватывающей нужности захлестнет вас. Это способствует улучшению настроения и значительному повышению самооценки.

6. Займитесь любимым делом. Очень сложно реализовать себя на нелюбимой и ненавистной работе, даже если она высокооплачиваемая.

7. Двигайтесь в ритм с жизнью. Если вы ведете пассивный образ жизни, много сидите, не выходите гулять, не занимаетесь спортом, то все это приведет к плохим последствиям. Не в моей компетенции перечислять заболевания, которые появляются от пассивного образа жизни. Минимальное зло – неудовлетворительный внешний вид, который доставит много негативных ощущений. А это прямой удар по самооценке.

Попробуйте применить эти рекомендации и у вас будет шанс достигнуть потрясающих результатов!

***Любите себя!***