

# Выше голову, или Как поднять свою самооценку?

Иногда человек, посмотрев на себя в зеркало, начинает тихо ненавидеть то, что он там видит. Каких-то несколько появившихся морщинок или едва заметные складки в области талии способны подорвать внутреннее самоощущение личности. К сожалению, люди часто делают акцент не на том, на чем следует. Пока молоды и юны - вы любите себя, гордитесь своим телом, но как только появляются первые признаки старения, вас неизбежно охватывает ощущение собственной никчемности.

Но почему люди так плохо думают о себе? Ведь уверенность в собственных силах и высокая самооценка отнюдь не связаны с внешностью или возрастом человека. У некоторых людей самооценка с возрастом лишь возрастает. И они безмерно счастливы, потому что имеют правильное отношение к жизни.

Парадокс, но именно высокая самооценка оказывает омолаживающее действие на организм, а не наоборот. Что творится с человеком, когда он ходит с поднятой головой? Это же настоящие чудеса! Ему хочется уважать себя и он начинает следить за своим внешним видом. Берется за новые дела, справляется со всеми испытаниями, посылаемыми жизнью. У него словно крылья вырастают! Человека не узнать – он буквально светится исходящей из него внутренней силой и энергией!

Вы верите, что это может случиться и с вами? В этой статье я изложу только работающие практические методики, проверенные лично на себе. Итак, начнем.

**1. Позаботьтесь о физическом внешнем виде.** Любые физические упражнения сильно поднимают человека в его же глазах. Мой личный пример – подтверждение сказанному. До тех пор, пока я накачивала свою голову отличными знаниями о пользе физкультуры, я не намного продвинулась в улучшении моего внешнего вида, и, соответственно, не могла собой гордиться. Но как только начались мои робкие попытки бегать трусцой, моя самооценка резко взметнула ввысь. Более того, каждая новая пробежка подкрепляла прежний результат, и потрясающие преобразования в моей внешности не заставили себя долго ждать.

**2. Думайте о том, о чем вы думаете.** Человека с низкой самооценкой постоянно мучает

такой тихий внутренний голосок: «Ты не сможешь», «Ты слабак», «Ты невезучий»... Обычно этот критиканский ропот приходит тогда, когда вы испытываете приливы плохого настроения. Будьте максимально осторожны в такие периоды, быстрее заставьте эти мысли покинуть вас. Подумайте, сколько вреда они могут принести. Начните утверждать обратное. Постоянно говорите себе, какой вы сильный, красивый, способный человек. Когда я начинала бегать, мой муж постоянно говорил, что я имею прекрасную талию, здоровые сильные ноги, чистую кожу... Этого еще не было видно, но позитивные слова потихоньку делали свое дело – приносили мне уверенность в своих силах.

**3. Оцените себя по достоинству.** Вот отличное упражнение. Возьмите лист бумаги, разделите на две части. В первой части напишите все свои положительные качества. Во второй – отрицательные качества и то, что вы хотели бы изменить в себе. Потом зачеркните список с отрицательными словами. И постоянно читайте вслух ваши положительные качества. Таким образом вы быстрее достигните цели. В группе это упражнение еще интереснее и увлекательнее. Когда мне довелось впервые участвовать в подобном групповом эксперименте, мои уши и глаза с трудом верили в происходящее. Каждого человека по очереди описывали другие присутствующие, написав предварительно на бумаге все то положительное, что смогли увидеть в нем. Человек мог узнать о себе такое, о чем он и не подозревал, что это есть в его жизни. Лица людей буквально начинали сиять от счастья, и слезы радости наполняли их глаза.

**4. Занимайтесь делом, которое по душе.** Проще всего потерять веру в себя, оказавшись в плену у нелюбимого занятия или делая то, что вам полагается, по мнению окружающих. Вместо того чтобы погрязнуть в работе, делающей вас несчастным, и заниматься ею спустя рукава, выберите то, что вас действительно радует, и вкладывайте в дело всю душу. Таким образом, у вас будет больше шансов добиться хорошего результата, что благотворно повлияет на ваше душевное и физическое состояние.

**5. Делайте себе подарки.** После достижения намеченной цели или выполнения даже самой маленькой задачи поздравьте себя с победой. Побалуйте себя подарочком, напишите себе поздравление на красивой открытке и отправьте по обычной или электронной почте. Вы удивитесь тому, как это может поднять вашу самооценку и укрепить веру в себя. А ваше достижение приобретет большую ценность и вес.

**6. Дружите с позитивно настроенными людьми.** Если вы неуверенны в себе, меньше всего вам нужно общение с критикующими людьми, выискивающими у вас недостатки.

## Выше голову, или Как поднять свою самооценку

Автор: admin

30.10.2011 12:51 - Обновлено 29.10.2014 07:27

---

Наоборот, как можно быстрее покиньте их сообщество и примкните к кругу людей, имеющих высокий уровень самооценки. Люди, обладающие уверенностью в себе, не склонны осуждать других и вселять в них пессимизм. У них в запасе бездна любви и бодрости, которыми они готовы поделиться. Верно говорят, «с кем поведешься, от того и наберешься».

**7. Приносите пользу людям.** Ничто так не укрепляет убежденность человека в своей нужности и ценности, как помощь другим людям. Отдавая частичку себя обществу и людям, которые в вас нуждаются, вы, тем самым, в первую очередь, поможете себе самому подняться в собственных глазах.

Станьте себе лучшим другом, и пусть все у вас получится!

Автор - Елена Скалацкая

[Источник](#)