Автор: admin
15.06.2011 10:50 - Обновлено 29.10.2014 09:31

Как бороться с заниженной самооценкой, или Полюбите себя!

Слышали когда-нибудь поговорку о том, что тот, кто не любит себя, не может любить никого другого?

Не знаю, насколько это верно, но с заниженной самооценкой обязательно надо бороться. Нелюбовь к себе мешает не только самому человеку, но и окружающим его людям. Ведь кому приятно каждый день слышать: «Я такая толстая и страшная» или «Я такой несчастный, у меня ничего не получается»?

Нелюбовь к себе испытывают нередко даже красивые люди. Почему так происходит? Возможно, дело в завышенных требованиях к себе.

Зачастую люди видят лишь негативные свои черты, в то время как забывают о достоинствах: «У меня кривые зубы, я такая некрасивая» - думает девушка с длиннющими ресницами.

В окружающих же их людях они, наоборот, видят лишь привлекательные стороны: «Какая у неё большая грудь, не то, что у меня», - думает худенькая девушка, глядя на толстушку.

Таких примеров можно привести море. Но если бы все комплексы заканчивались только на внешности! Нет же... Мы переживаем, что кто-то умнее, кто-то успешнее, кто-то остроумнее и т.д.

Анекдот в тему: как вы думаете, может ли сочетаться мания величия и комплекс неполноценности? Да, есть люди, которые считают, что у них самый большой комплекс неполноценности в мире!

Вот и мы зачастую считаем, что мы - самые некрасивые, самые глупые, самые несчастные, и мучаем нашими предположениями близких нам людей.
А не проще ли научиться любить себя такими, какими нас создала природа? Это сложно, но ведь в жизни нет ничего невозможного!

Для начала необходимо **принять себя такими, какие мы есть**, со всеми нашими недостатками. Можем же мы, в конце концов, принять других людей.

Подойдите к зеркалу и посмотрите на себя. Теперь расправьте плечи, выпрямите спину, втяните живот, поднимите голову. Так ведь гораздо лучше.

Научитесь следить за собой, за тем, как вы ходите, за тем, как сидите. Поймали себя на том, что, когда идёте по улице, смотрите себе под ноги? Отлично! Поднимите голову, взгляд - вперёд. Подумайте о чём-нибудь приятном, и на губах появится еле заметная, но милая улыбка. Гораздо приятнее смотреть на улице на улыбающегося человека, чем на угрюмого. И вы скоро поймёте это, почувствуете одобрение окружающих.

Задумайтесь над тем, что именно вам не нравится в себе (ответ «всё» говорит о том, что вы плохо подумали). Отсюда и надо отталкиваться. Ведь то, что не нравится, можно изменить. **А может, и менять ничего не надо.**

Вас беспокоит внешность? Что именно: фигура, лицо, а может, выражение лица? С выражением лица все гораздо проще. Просмотрите в зеркало, сделайте несколько разных гримас, улыбнитесь. Что-то не понравилось? Постарайтесь так больше не делать. **Научитесь улыбаться, радуясь всему, что видите: солнцу, снегу, игрушкам, деревьям, птицам, да просто - жизни!**

Вам не нравится лицо или фигура? Сходите к профессионалу-визажисту или дерматологу, займитесь спортом, измените режим питания. Но это всё не сможет вам помочь, если вы сами не захотите хорошо выглядеть, чтобы нравиться в первую очередь себе. Поймите, что такого человека, как Вы, нигде в мире больше нет. **Вы - единственный и неповторимый, уникальный и достойный любви!**

Вопрос не во внешности? Вы неуверенны в себе, считаете себя неудачником или неспособным к чему-либо человеком? Да такого же просто не может быть! **Каждый человек обладает чем-то, чего нет больше ни у кого другого.**
И у вас тоже есть что-то, что получается лучше всего. Так похвалите себя за это.

Научитесь ценить себя. Начните больше читать, позвольте себе заняться теми вещами, которые вам наиболее интересны. Может, дело в том, что вам не подходит ваша работа?

Главное для человека с заниженной самооценкой - не сидеть сложа руки, а работать над собой. И ни в коем случае не слушать людей, которые умаляют ваши достоинства. Может, они просто вам завидуют.

Прислушайтесь к словам близких людей, которые уже давно пытаются достучаться до вас и объяснить, что вы заблуждаетесь, мучая себя ненужной критикой.
Итак, самое главное - это понять, что **вы замечательный человек**, что, если люди вас любят, значит - есть за что любить!

Часто можно услышать фразу «меня никто не любит». А действительно ли это так? У вас же есть друзья и родители, которые вас любят. Так не обманывайте себя, взгляните на себя с другой стороны. А неудачи в делах касаются всех. Никто ещё не избежал чёрных полос жизни. Но какими ослепительными кажутся потом белые полосы!

Выше нос, всё обязательно получится. Главное - верить в себя, любимого.

Автор - Аня Щелкунова
Источник