

Как улучшить свою самооценку?

Наша самооценка складывается из мысленных представлений о себе, о мире, который окружает нас, и всех понятий, которые сформировались за всю нашу жизнь. Эти представления настолько укоренились в нашем подсознании, что живут сами по себе, и мы не осознаем того, что сами же их создали, а также легко можем изменить и трансформировать их, при желании.

Каждый человек наверняка согласится с тем мнением, что хорошая и здоровая самооценка для него очень важна и необходима, но мало кто понимает, как добиться на самом деле собственной значимости.

Наша самооценка начинается складываться с детского возраста, когда впервые закладываются ценности человека. Мы впитываем представления о себе самом от родителей и от окружающих нас людей. Конечно, когда ребенок получает от своих родителей любовь и поддержку, то став взрослым, он будет относиться к себе с той же любовью и уважением. В противном случае, когда его высмеивали и даже унижали, то в дальнейшем у этого человека выработается менее низкая самооценка и относиться он к себе будет, конечно, соответственно. Даже когда мы становимся взрослыми и начинаем жить отдельной жизнью и получать от окружающего мира много новых знаний и информации, то все равно наши базовые представления и отношение к самому себе, полученные с детского возраста, будут влиять на нас в течение всей жизни. Конечно, печально, если человек привык придавать слишком много внимания жизненным разочарованиям, наверняка разочарованность станет значимой частью его имиджа в будущем.

Если мы хотим действительно изменить себя, то необходимо обратить достойное внимание на понятие «самолюбие». Это вовсе не относится к амбициям и высокомерию. Правильность такого критерия является то, что мы, любя себя, не причиняем окружающим людям и миру никакого вреда и дискомфорта.

Мы часто слышим такие слова: возлюби ближнего, как самого себя, а ударение делается

на «возлюби ближнего». Чтобы возлюбить ближнего, сначала необходимо научиться любить самого себя. Чем сильнее любим себя, тем сильнее можем полюбить и других. Необходимо следовать принципу: «Я хорош такой, какой есть на самом деле»; и не нужно быть кем-то другим. Парадоксально то, что, приняв себя таким, какой вы есть на самом деле, без труда можете изменить себя и стать другим. Поработайте над своим имиджем и сделайте его имиджем сильного и уверенного человека. Вы должны понравиться себе и стать самым хорошим другом и товарищем для себя.

Придайте себе силы и уверенность, станьте сильным, здоровым и любящим. Конечно, трудно сразу же полюбить себя после длительного времени неуверенности и антипатии, ведь та часть сознания, которая одобряет и позволяет прогрессировать дальше, скрыта глубоко в подсознании. Вы, лишь приняв себя таким, какой есть, легко сможете обнаружить те качества, которые вам помогут раскрыться и прогрессировать в жизни.

Научитесь, пожалуйста, воспринимать себя всерьез. Если не ухаживать за автомобилем, то он, конечно, потом сломается. Если не следить за порядком в квартире, то беспорядок и хаос превратят ее, не знаю, во что. Точно также нужно заботиться и о своей самооценке, если хотите быть сильным и уверенным в себе.

В жизни бывают всякие разочарования и неприятности, которые тяготеют над нами. Если не быть внимательным, то они могут нас погрузить на дно невежества, и тем самым занизить нашу самооценку и жизненный оптимизм. Есть необходимость постоянно укреплять и поддерживать самооценку. Добиваться этого можно, настраивая наше сознание на положительные, вдохновляющие, приносящие душевную радость мысли о собственной значимости. Включите сюда мечты, которые еще не осуществились. К примеру: вы можете представлять себя владельцем престижного авто или руководителем какой-нибудь крупной компании (если, конечно, у вас есть это в планах) и стараться вести себя так, как вели бы в тех или иных ситуациях такие люди. Ведь необходимо помнить то, что подсознание примет любые соображения, если они будут искренними, неважно, правда это или нет, для него все равно. Ну и, в конечном счете, такое поведение станет неотъемлемой частью вашего жизненного образа, и со временем, обязательно проявит свои реальные плоды.

Только вы ответственны за создание и сохранение определенного отношения к самому себе. Ваши мысли будут создавать ваши качества:

Сильные мысли творят сильного человека.

Слабые мысли делают человека слабым.

Мысли, полные энтузиазма – энергичного.

Как улучшить свою самооценку

Автор: admin

06.06.2011 11:56 - Обновлено 30.10.2014 04:58

Робкие мысли – робкого.

Неосуществимые – непрактичного.

Беспомощные – беспомощного.

Успешные – удачливого.

Всегда развивайте, поддерживайте и культивируйте позитивные мысли о самом себе.

А еще предлагаю вам стать уверенной и сильной личностью. Не рассчитывайте на меньшее, будьте убеждены в том, что вы полны энергии, можете добиться всего в жизни, если пожелаете этого. Вера – это истина, а истина – это и есть ваша реальность. Не концентрируйтесь на прошлых неудачах и разочарованиях, живите сегодняшними радостями, и стремитесь к будущим возможностям. Поверив в себя и свои силы, вы с легкостью можете найти выход из сложившихся ситуаций. Изменившись, сами увидите, как изменится мир вокруг вас. Вы ведь помните – каждый живет в том мире, который создал своими мыслями.

Только четкое и ясное представление того, кто вы и что вы хотите на самом деле в жизни, стимулирует и вселяет надежду на создание новой действительности. Помните, вас ждет великолепная жизнь, полная возможностей и радостных событий. В ваших руках все, что вы пожелаете, оно готово и ждет вас.

Автор - **Урал Нуриев**

[Источник](#)