

## Как повысить свою самооценку?

Все люди хотят стать успешными и счастливыми. Но для роста по карьерной лестнице, семейного благополучия, любви и счастья каждому человеку необходимо иметь правильную самооценку. Например, если она занижена, человек никогда не добьется того, к чему стремится. Если она завышена, человеку сложно общаться с окружающими.

Эта статья написана для тех, кто страдает от своей неуверенности и низкой самооценки. Для того чтобы ее повысить, вам нужно воспользоваться некоторыми тренингами, которые помогут каждому желающему стать уверенней и успешней.

К сожалению, большинство людей из-за своих комплексов, неуверенности и излишней скромности не могут найти свое место в жизни. Почему-то не решаются отстаивать свое мнение и настаивать на своих правах. Из-за такого отношения к себе окружающие люди не воспринимают их всерьез и не прислушиваются к их мнению. В результате заниженной самооценки человек не может полноценно не только общаться, но и работать. Его перестают замечать. Оказавшись в таком положении, человеку с заниженной самооценкой сложно добиться чего-то в жизни.

А все потому, что он сам себя не ценит. В результате другие, видя его отношение к себе, относятся к нему так же. Всегда помните о том, что ваша самооценка будет на должном уровне, если вы будете в гармонии с самим собой.

Для того **чтобы повысить свою самооценку**, вам необходимо:

1. Быть в гармонии со своими мыслями. Только после того как вы поймете, что у каждого человека, в том числе и у вас, есть свой внутренний мир, вы начнете с ним ладить. Ваш внутренний мир, безусловно, отличается от внутреннего мира других людей. А все потому, что каждый человек – индивидуальность. Вы должны четко осознавать, что вы личность, которая заслуживает уважения и внимания окружающих.

2. Не будьте зависимы от мнения окружающих. «Да, – скажете вы, – как же не замечать

их слова?» Конечно, у каждого из нас есть уши и не слышать то, что говорят окружающие, просто невозможно. Особенно если слова других людей ранят. Очень часто из-за негативного отношения соседей и знакомых мы теряемся и расстраиваемся. Многие начинают замыкаться и боятся что-либо сделать, ожидая неодобрения. К сожалению, люди с низкой самооценкой из-за насмешек еще больше занижают свою самооценку. Это получается как бы само собой. Особо ранимые люди, будучи осмеянными, теряют всякое желание к чему-либо стремиться, заранее настраивая себя на то, что у них ничего не получится.

3. Научитесь анализировать ситуацию и делать выводы. Стремитесь все делать лучше и докажите окружающим, что вы достойны уважения.

4. Не стесняйтесь высказывать свои мысли. Не бойтесь высказывать свою точку зрения. Не стесняйтесь предлагать свои идеи. Участвуйте в дискуссиях, высказывайте свое мнение и пытайтесь его отстаивать.

5. Примите себя такой, какая вы есть. Полюбите себя. Всем давно известна простая истина о том, что если вы полюбите себя – вас полюбят и все остальные.

6. Улыбайтесь себе. Говорите комплименты. Делайте себе подарки. Проснувшись утром, встаньте перед зеркалом и скажите себе, что вы самая красивая и самая умная. Вы самая обаятельная и привлекательная. Вы самая лучшая. Говорите себе добрые слова. Не забывайте себя хвалить за каждое дело. Дарите себе цветы и другие подарки, например, поход по магазинам. **Восхищайтесь собой!**

7. Боритесь со своими комплексами. Чтобы справиться с этими «ненавистными беспочвенными комплексами», всегда помните о том, что вы живой человек и у вас, как и у всех, есть свои недостатки. Сейчас вспомнилась знаменитая фраза: «Мои недостатки – это продолжение моих достоинств». С этим и живите. Поверьте мне: не стоит из-за своих глупых комплексов забиваться в угол. Будьте уверенней.

8. Заботьтесь о себе. Следите за своим сном, одеждой, едой. Посещайте салоны красоты, спа-процедуры. Начните пробежку по утрам или запишитесь на танцы, а лучше займитесь каким-нибудь видом борьбы.

## Как повысить свою самооценку

Автор: admin

30.07.2011 11:44 - Обновлено 29.10.2014 17:06

---

9. Не отказывайте себе в общении. Общайтесь, знакомьтесь, ищите новых друзей. Ваша коммуникабельность позволит вам быстрее освоиться и влиться в компанию. Приобрести новых друзей.

Хочу пожелать всем удачи и напомнить еще раз о том, что только вы сами можете доказать окружающим, что вы самостоятельный, уверенный и самодостаточный человек. Повышайте свою самооценку и тогда сможете добиться многого в этой жизни. Улыбайтесь, радуйтесь каждому дню. Верьте в себя!

Автор - **Татьяна Маркинова**

[Источник](#)