Автор: Darkbrand
06.12.2009 07:23 -

Уровень самооценки чрезвычайно важен для качества человеческой жизни. Это влияет на все стороны жизни. Наши эмоции, желания, ценности во многом зависят от нашей самооценки.

Люди с высокой самооценкой, как правило, более позитивны, приятны в общении и эффективны в поступках, чем люди с невысокой самооценкой. Это мера того, насколько вы здоровы, выносливы и гибки, сталкиваясь с неизбежными подъёмами и спадами повседневной жизни. Ваша самооценка определяет уровень вашей внутренней удовлетворенности и душевного покоя. Кроме того, это качество тесно связано со здоровьем и уровнем энергии.

То, насколько вы любите и уважаете себя, определяет качество ваших взаимоотношений с другими людьми. Чем больше вы себе нравитесь, тем больше вам будут нравиться другие, и тем больше они будут любить вас. Фактически, когда самооценка каким-то образом травмирована, первое на что это влияет, это взаимоотношения с людьми.

Чтобы достичь наилучших результатов в своей деятельности и испытывать в отношении себя самые лучшие чувства, собственную самооценку необходимо постоянно корректировать и поддерживать на высоком уровне.

Предлагаю некоторые простые приемы, позволяющие улучшить самооценку:

- Проведите инвентаризацию своих личностных качеств. Что бы вы хотели улучшить или изменить? Может повысить самодисциплину или улучшить взаимоотношения с другими людьми? Попытайтесь изменить это. Работайте одновременно только над одним качеством. Периодически проверяйте свой прогресс.

- Думайте о себе как об удивительной и особенной личности. Не переживайте о сделанных вами ошибках, они неизбежны. Используйте ошибки для того, чтобы на них учиться. Уважайте себя и вас будут уважать другие.

- Понимайте то, чего вы хотите. Поставьте перед собой ясные цели. Определение для себя серьезных, бросающих вызов целей, и разработка планов по их достижению, повышает уровень самооценки. Человек с ясными жизненными целями чувствует себя лучше и увереннее. А каждый сделанный по направлению к своим целям шаг приводит к росту самооценки.

- Будьте активны, инициативны и решительны в своих поступках. Лучший способ повышения самооценки это активные действия в отношении выбранной цели. Нерешительность и пассивность отдаляют человека от достижения того, что он хочет, и приводят к снижению самооценки.

- Обращайтесь с другими людьми как с представляющими для вас большую ценность.

- Анализируйте то, что и как вы говорите. Негативные высказывания понижают самооценку. Старайтесь использовать выражения «Я могу», «Я сделаю» и т.д. Такие

позитивные утверждения повышают самооценку.

- Не разочаровывайте, если у вас что-то не получается. Будьте настойчивы в своих попытках и не сдавайтесь.

Мотивирующие статьи на сайте newgoal.ru.