

# Как повысить самооценку?

Как часто, не добиваясь того, чего бы Вы хотели, Вы обнаруживаете, что Вам просто немного не хватило уверенности, Вы потерялись, на Вас напало какое-то странное оцепенение. Это всё – синдромы пониженной самооценки. В своем максимуме – это комплекс «маленького человека». Каждый из нас говорил или хотя бы думал примерно так: «Я человек маленький, от меня ничего не зависит». Думая, а следовательно, и действуя с таким настроем, человек просто становится игрушкой внешних обстоятельств.

Так как же всё-таки повысить самооценку?

Вот несколько простых советов, испытанных на собственной шкуре.

1. Откажитесь от чрезмерной демонстрации своей значимости. Если Вы внутренне не соответствуете тому образу, который Вы стараетесь демонстрировать миру, Вы будете выглядеть просто карикатурно, а люди будут подсознательно стараться поставить Вас на место.

2. Поверьте в себя. Просто так, без всяких условий. Просто поверьте, что Вы можете всё. Ведь любую сложную проблему можно разбить на последовательность несложных действий и просто выполнить эти действия. Главное – знать, куда идти, и идти, несмотря ни на что!

3. Планируйте свои дела. Не начинайте дня без плана дня, неделю без плана недели и т. д. План на следующий день лучше писать вечером и корректировать утром.

4. Если Вы решили сделать что-то, начинайте как можно быстрее, не думая о трудностях. Чем дольше Вы собираетесь начать, тем сложнее кажется дело.

5. Любое, самое неинтересное дело не делайте механически. Сначала постарайтесь сделать его интересным. Дело будет выполнено быстрее и лучше. (Спасибо Дейлу Карнеги, этот совет выручал меня не раз!).

## Как повысить самооценку

Автор: admin

15.06.2011 18:44 - Обновлено 29.10.2014 17:05

---

6. Улыбайтесь! Улыбайтесь искренне! Расслабляющее и успокаивающее действие (искренней, а не натянутой, дежурной) улыбки настолько благотворно, что удивительно, как редко люди пользуются этим бальзамом души.

7. Спрашивайте, если Вам что-то непонятно. Лучше показаться дураком один раз, чем оставаться им всю жизнь. Кроме того, задавая вопросы, Вы даёте понять собеседнику, что слушаете его.

8. Заведите привычку регулярно делать что-нибудь новое, чего Вы никогда не делали.

9. Этим Вы расширяете не только кругозор, но и зону душевного комфорта.

10. Перестаньте постоянно выражать недовольство. Без комментариев.

11. Прекратите оправдываться перед окружающими. Чем больше Вы придумываете оправданий, тем неувереннее себя чувствуете. Просто, при необходимости уверенным голосом объясните свой поступок.

12. Никогда ни в чём не обвиняйте себя. Без комментариев.

13. Хвалите себя за любое законченное дело, даже самое незначительное.

14. Заведите себе «Ежедневный журнал успеха». Записывайте туда всё, что считаете своими успехами. Когда Вы почувствуете неуверенность, просто почитайте этот журнал. Это помогает всегда!

15. Страх – самый главный разрушитель уверенности. А как не бояться? Найти страховку, запасной вариант, держать в голове обходной путь, снизить важность

## Как повысить самооценку

Автор: admin

15.06.2011 18:44 - Обновлено 29.10.2014 17:05

---

задачи, заранее смириться с неудачей и действовать!

16. Позвольте делать что-то несовершенно, а иногда и плохо, хуже, чем у других. Позвольте себе роскошь не сравнивать себя с другими. Обычно эти сравнения будут не в Вашу пользу, так стоит ли расстраивать себя?

17. И Главное – действовать!!! Действовать решительно, не оглядываясь назад. Когда мосты сожжены, отступить некуда. Придётся идти вперёд! Даже если очень страшно...

Буду рад, если мои советы помогут Вам повысить самооценку и обрести уверенность в своих силах.

Автор - **Михаил Груздев**

[Источник](#)