

Как повысить самооценку

Самооценка прививается нам еще в детстве. Если нас часто критиковали в кругу семьи, друзей, то чувство собственной значимости, скорее всего, будет подорвано. Низкая самооценка лишает уверенности в своих силах и создает сложности в принятии даже самых мелких и незначительных решений. Повышение самооценки способствует укреплению веры в собственные силы и является первым шагом на пути к счастью и лучшей жизни. Читайте дальше, чтобы узнать, как поднять самооценку!

ПЕРВЫЙ ВАРИАНТ

Определяем уровень самооценки

1. Узнайте уровень своей самооценки

Самооценка – это как вы себя ощущаете. Она является важным аспектом эмоционального благополучия. Высокая самооценка означает, что мы любим и принимаем себя такими, какие мы есть и, в основном, удовлетворены собой. Низкая самооценка означает, что мы недовольны собой.



➤ Центр клинических исследований описывает людей с низкой самооценкой как имеющих "глубинные, негативные убеждения о себе как о человеке. В основе этих убеждений лежат факты и истины относительно своей сущности".

➤ В долгосрочной перспективе, увы, низкая самооценка может привести к большим проблемам в жизни. Такие люди могут стать жертвами оскорбительных взаимоотношений, постоянно стесняться и так бояться совершить ошибку, что даже не будут пытаться достигнуть намеченной цели.

2. Развивайте самооценку.

Распознавание того, что ваша самооценка занижена - это первый шаг на пути к исправлению. Ваша самооценка занижена, если у вас негативные мысли о себе. Подобные мысли могут относиться к весу, фигуре или же к другим аспектам вашей жизни, например, карьере или межличностным отношениям.



- Если ваш внутренний голос и мысли о себе в большинстве случаев критичны, то у вас заниженная самооценка.
- Если ваш внутренний голос и мысли о себе в большинстве случаев положительные и приятные, то у вас высокая самооценка.

3. Прислушайтесь к своему внутреннему голосу.

Определите, какие у вас мысли о себе. Положительные или отрицательные? Если вы не можете оценить свои мысли, записывайте их каждый день в течение нескольких дней или недели. После этого просмотрите свои записи, чтобы определить тенденцию.



- Внутренний голос людей с низкой самооценкой часто обнаруживает одного из следующих личностей: придиру, максималиста, человека, делающего из мухи слона, человека, читающего чужие мысли. Каждый из этих уникальных внутренних голосов оскорбляет вас или предполагает, что люди думают о вас плохо.
- Отключение негативного внутреннего голоса является первым шагом на пути к доверию по отношению к себе. Замените их на более положительные мысли.
- Например, ваш внутренний голос может сказать: "Я не получил работу, которую хотел, то есть я не смогу найти никакую другую работу, я бесполезен". Вам нужно изменить эту мысль и подумать так: "Я разочарован, что не получил эту работу, но я потратил много усилий и непременно найду хорошую работу".

4. Найдите источник вашей низкой самооценки.

Человек не рождается с низкой самооценкой, она формируется с детства, когда вас не понимают, плохо к вам относятся или вследствие крупного негативного события в жизни. Найдя источник своих проблем, вы сможете преодолеть их.



- Если вы заметили какие-то конкретные тревожные мысли, когда прислушивались к своему внутреннему голосу, попытайтесь вспомнить, когда впервые у вас возникли такие мысли.

- Например, если у вас негативные мысли о своем весе или внешнем виде, постарайтесь вспомнить, когда вы впервые стали чувствовать дискомфорт относительно своего веса. Может кто-то сказал вам об этом?

5. Задайтесь целью улучшить свою самооценку.

Главное, что надо помнить - вам необходимо изменить негативные мысли о себе и сделать их положительными. В конечном счете, вам придется поменять мысли о себе. Задайтесь целью думать о себе только в положительном ключе, и вы сможете стать более самоуверенным.



- Например, примерная цель может быть такой: “Я буду позитивно думать о себе, и говорить о себе как друг, а не враг”.

ВТОРОЙ ВАРИАНТ

Улучшаем уход за собой

1. Перечислите ваши положительные качества.

Сосредоточьтесь на качествах, которые вам нравятся в себе, чтобы напомнить себе о них в моменты, когда внутренний голос начинает твердить обратное. Поздравьте себя с достижениями, которые у вас есть.



- Люди с высокой самооценкой в состоянии оценить свои положительные качества, даже если те далеки от совершенства.
- Повесьте этот список в видном месте, например, у зеркала в ванной, и каждый день читайте его. Вы можете добавлять в него пункты по мере того, как станете увереннее ощущать себя.

2. Ведите журнал позитива.

Записывайте туда свои достижения, комплименты, которые вам сделали другие люди, и хорошие мысли о себе. В то время, как негативные мысли не могут полностью исчезнуть, тратьте больше времени, сосредотачиваясь на положительных мыслях, чтобы со временем улучшить свою самооценку.



- Ведение журнала может стать мощным инструментом для мониторинга своего внутреннего диалога, и поможет улучшить вашу самооценку.
- Постарайтесь сосредоточиться на журнале позитива, чтобы противостоять негативным внутренним мыслям. Например, если вы

ущемляете себя, не высказывая своего мнения о чем-то, не забудьте записывать в журнал каждый раз, когда сделаете это.

3. Записывайте в журнале поставленные перед собой цели.

Вы можете поставить цель самосовершенствоваться, не ожидая, что достигнете совершенства во всем. Цели должны быть конкретные и четкие, однако, можно оставить какое-то пространство для гибкости.



➤ Например, вместо того, чтобы думать: "Я всегда буду выступать против людей, которые распространяют идеи дискриминации и ненависти", вы могли бы поставить перед собой цель: "Я сделаю все возможное, чтобы спокойно противостоять людям, которые распространяют идеи дискриминации и ненависти".

➤ Вместо: "Я никогда не буду есть сладкого и похудею на 15 кг.", ваша цель должна звучать так: "Я буду стараться придерживаться здорового образа жизни".

4. Простите свое несовершенство.

Помните, что вы, как и все остальные, человек, которому не нужно быть совершенным, чтобы иметь высокую самооценку. Если вы сможете принять себя таким какой вы есть, даже пытаться совершенствоваться что-то, то у вас будет повышаться самооценка.



➤ Придумайте мантру для себя: "Все хорошо, все равно я удивительный человек".

➤ Например, если вы потеряли терпение и накричали на своего ребенка в парке, вы можете сказать себе: "Я не совершенна, но буду работать, чтобы держать свои эмоции под контролем. Я извинюсь перед ребенком и объясню ему причину своего гнева. Все хорошо, все равно я отличная мама".

5. Обратитесь к специалисту.

Если вы чувствуете, что не в состоянии улучшить вашу самооценку, или расстраиваетесь, когда изучаете причины возникновения низкой самооценки, проконсультируйтесь с врачом, который может помочь вам преодолеть эти проблемы.



➤ Когнитивная поведенческая терапия поможет справиться с негативными мыслями о себе и научит вас бороться со своими эмоциями, не нанося вред здоровью.

➤ Если у вас серьезные проблемы, то вам нужна глубокая психодинамическая терапия.

6. Участие в благотворительности.

У многих людей самооценка повышается, когда они начинают заниматься благотворительностью. Станьте волонтером в благотворительной организации!

➤ Найдите такую организацию, род деятельности которой соответствует вашим убеждениям.

➤ Позовите друга или друзей стать волонтерами вместе с вами. Вы поможете организации (лишние руки всегда нужны) и получите удовольствие, помогая другим.



ТРЕТИЙ ВАРИАНТ

Придерживаемся позитивного образа жизни

1. Выделите время для ухода за собой.

Всегда трудно найти время для себя, чтобы заняться чем-то расслабляющим и приятным. Постарайтесь сделать это, чтобы поднять самооценку и повысить производительность, как на работе, так и дома.

➤ Найдите хобби, которое заставит вас чувствовать себя лучше физически и морально. Некоторые люди считают, что йога, езда на велосипеде или бег помогают успокоиться и мыслить позитивно.



2. Окружите себя позитивными людьми.

Если вас окружают негативные люди, из-за которых вы не уверены в себе, то сведите к минимуму общение с ними. Окружите себя позитивными людьми, которые будут способствовать поднятию вашей самооценки.

➤ Расскажите своим родным о вашем журнале позитива, чтобы и они могли внести свой вклад и помочь поднять вашу самооценку.

➤ Вы можете рассказать своим близким или друзьям, что работаете над улучшением своей самооценки и попросить их останавливать вас каждый раз, когда вы скажете что-то негативное в свой адрес.



3. Питайтесь правильно.

Выбирайте еду, богатую витаминами и клетчаткой, а не сдобные булочки и газировки.

- Избегайте употребления вредной пищи и придерживайтесь здорового питания.
- Не употребляйте шоколадные батончики, газировку, пирожные, которые полны калорий, не полезны и могут привести к появлению головной боли и другим болезням.
- Ешьте фрукты, овощи, постное мясо и бобовые. Они наполнят вас энергией на весь день, позволят вам справляться с детьми и работой, а также защитят от болезней. Вы сможете наслаждаться своей жизнью и проводить время с семьей.



4. Занимайтесь спортом.

Даже спортзал не всегда помогает. Иногда быстрая ходьба — это все, что вам нужно для того, чтобы больше двигаться и улучшить свое здоровье. Упражнения наполнят вас энергией, и вы сможете чувствовать себя лучше, а также они могут помочь повысить ваш иммунитет.

- Прогулки на свежем воздухе освежают и восстанавливают, особенно если вы проводите большую часть времени, работая в помещении.
- Даже 10-минутная тренировка один или два раза в день улучшит ваше здоровье.



5. Уделите время личной гигиене.

Уделите время заботе о своем внешнем виде. Выбирайте одежду, в которой чувствуете себя уверенно и комфортно.



ЧЕТВЕРТЫЙ ВАРИАНТ

Не ищем совершенства

1. Осознайте, что есть недостижимые цели.

Как, например, картины Пикассо, где совершенно другие стандарты совершенства. Совершенство очень субъективно. Вполне естественно ставить планку высоко, но часто мы ставим перед собой нереальные цели. Жизнь не может идти в соответствии с намеченным планом. Если мы не в состоянии стать совершенными, появляется разочарование.



➤ Ставить перед собой недостижимые цели не всегда плохо, так как они мотивируют нас находить нестандартные решения и самосовершенствоваться.

2. Простите себя.

Нужно уметь прощать себя, если что-то идет не так. Научиться ценить свои достижения и сильные стороны, чтобы быть в ладу с самим собой в данный момент.



Советы

- Окружите себя людьми, которым вы небезразличны! Люди, которым вы безразличны, не могут помочь вам улучшить вашу самооценку.
- Будьте настойчивы. Повышение самооценки зависит от того, насколько вы получаете то, что вам нужно /чего вы хотите. Помните, что вы должны помочь, прежде всего, себе, чтобы суметь помочь другим.
- Вы такой, какой вы есть, и никто не в силах изменить этого. Будьте собой и не копируйте других.
- Не концентрируйтесь на том, какое впечатление производите на других. Тогда вы будете отлично вписываться в любую компанию или ситуацию.
- Самое главное - вы должны верить в себя. Если вы будете уверены, что у вас все получится, тогда так оно и будет.
- Скажите себе, что вы уверены в себе, даже если вы не чувствуете так. Ваши чувства и убеждения происходят от ваших мыслей о себе. Думайте и действуйте так, будто вы даже не знаете, что такое иметь низкую самооценку.
- Уверенность в своих силах поможет достичь любых целей в жизни. Если что-то не получается, не отчаивайтесь, попробуйте снова.

- Не позволяйте глянцевым журналам, телевидению и другим средствам массовой информации подорвать вашу уверенность в себе. Не позволяйте другим навязывать вам мысли о том, что правильно, как надо чувствовать и к чему стремиться. Выбирайте свой собственный путь.
- Каждый день разглядывайте себя в зеркале. Попробуйте найти в себе что-то привлекательное: взгляд, улыбка и так далее.
- Всегда следите, чтобы ваш внутренний диалог протекал в положительном ключе. Скажите себе, как красиво вы выглядите сегодня, какой вы молодец. Пусть положительное мышление станет вашим естественным состоянием.
- Игнорируйте негативные комментарии со стороны других людей. Прислушивайтесь к себе и будьте уверенным, никто не имеет права осуждать вас, за то, что вы являетесь самим собой.
- Люди, которые постоянно говорят негативные вещи о других, являются низкосортными людьми. Не стоит даже тратить чернила, записывая комментарии таких людей.
-

Предупреждения

- Постоянная низкая самооценка может быть признаком депрессии. Проконсультируйтесь с вашим лечащим врачом, если это действительно так.