

## Любовь к себе означает роман, длиною в жизнь.

Оскар Уайльд



Совет психологов « Как повысить свою самооценку? Окружающий мир для каждого человека является зеркалом, отражающим его собственный внутренний мир. Это значит, что ваше видение мира зависит от ваших собственных чувств, мыслей, убеждений, установок, мироощущения. Одним из важных компонентов взаимоотношений в социуме является представление человека о самом себе, его собственная оценка своей личности (заниженная, адекватная, завышенная).

Самооценка выполняет защитную и регулирующую функцию, влияет на взаимоотношения с другими людьми, поведение и развитие человека.

Самооценка формируется в детском возрасте, когда возможности человека находятся в состоянии

развития. Именно по этой причине самооценка взрослого человека чаще бывает заниженной, когда действительные возможности намного выше, чем личные о них представления. Разобравшись в особенностях формирования самооценки, становится очевидным, что работа с этим компонентом личности означает именно поднятие самооценки до уровня адекватной.

Поднятие самооценки – процесс нелегкий, но ведь возможностям человека нет предела. О том, как поднять самооценку, вам подскажут действенные советы психолога, среди которых вы также найдете эффективные упражнения.

**Совет №1.** Не следует сравнивать себя с другими людьми. Вокруг вас всегда найдутся люди, которые в различных аспектах будут хуже или лучше вас. Постоянное сравнение просто заведет вас в глухой угол, где вы со временем можете не только получить низкую самооценку, но и совсем потерять уверенность в себе.

**Совет №2.** Перестаньте искать в себе недостатки, ругать себя. Все великие люди добились высот в своей сфере, обучаясь на собственных ошибках. Главный принцип – ошибка заставляет вас выбрать новую стратегию действия, повысить эффективность, а не опустить руки.

**Совет №3.** Всегда воспринимайте комплименты других людей с благодарностью. Вместо «не стоит» отвечайте «спасибо». Таким ответом психология человека принимает эту оценку своей личности, и она становится ее неотъемлемым атрибутом.

**Совет №4.** Смените круг общения. Наше социальное окружение несет ключевое влияние на понижение или повышение самооценки. Позитивные люди, которые способны дать конструктивную критику, адекватно оценить ваши способности и повысить вашу уверенность должны стать вашими постоянными спутниками. Старайтесь постоянно расширять свой круг общения, знакомиться с новыми людьми.

**Совет №5.** Живите, руководствуясь собственными желаниями. Люди, которые постоянно делают то, что от них требуют другие, никогда не узнают, как поднять самооценку. Они привыкли следовать чужим целям, живя не своей жизнью. Занимайтесь тем, что вам нравится. Работайте там, где чувствуете уважение и можете реализовать свои способности. Старайтесь больше путешествовать, воплощайте в реальность давние мечты, не бойтесь рисковать и экспериментировать. **Помните, вы уникальная личность, найдите свои достоинства и недостатки и научитесь использовать их в зависимости от ситуации.**

**Будьте счастливы!**