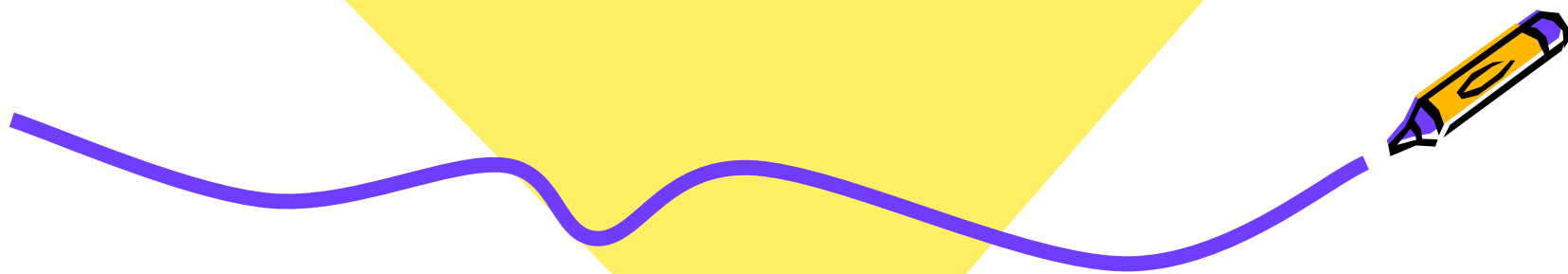


Самооценка и
любовь к себе





Самооценка -
способность критически
анализировать собственные
возможности, принимать себя
как личность и понимать своё
место в социуме.



- Самооценка может меняться на протяжении всей жизни, в зависимости от внешних условий и усилий самого человека.

На её уровень влияет:

- **Окружение.**

Одноклассники, однокурсники, родственники, друзья.

- **Материальное благосостояние.**

Дети, выросшие в бедных семьях среди богатого окружения и наоборот, испытывают сильные трудности в самовосприятии самого себя, своего места и роли в этом мире.

- **Образование.**

В частности, успеваемость и умение пользоваться полученными знаниями.



Типы (виды) самооценки:



- **Адекватная/Неадекватная.**

Определяет, насколько здраво человек оценивает свои личностные качества и поступки.

- **Стабильная/нестабильная.**

Выражается тем, насколько меняется самооценка человека в зависимости от жизненных обстоятельств (состояния здоровья, материального положения и т.д.).

- **Общая/конкретно-ситуативная самооценка.**

Указывает на область, на которую эта самооценка распространяется. К примеру, человек осознаёт, что хорош в творчестве, но совершенно не разбирается в точных науках.



Уровни самооценки



- **Низкая самооценка.**

Искажённое самовосприятие, неумение видеть собственные достижения и положительные качества. Высокий уровень тревожности, ранимость, склонность к самоанализу и сравнению себя с другими не в лучшую сторону.

- **Адекватная самооценка.**

Человек с адекватной самооценкой умеет здраво анализировать собственные взлёты и падения и делать выводы на основе жизненного опыта. Здоровая самоирония, умение смеяться над собой и отстаивать собственные границы говорят о развитом психическом, интеллектуальном и эмоциональном мышлении, к которому следует стремиться.

- **Завышенная самооценка.**

Личность делает акцент на своих сильных качествах, опуская все недостатки. Не умеет адекватно воспринимать критику, предпочитает не выходить из зоны комфорта, дабы не разрушить свою шаткую самоуверенность. Непоколебимые убеждения в собственном совершенстве мешают развиваться и познавать новое.



Поднимаем самооценку в 5 этапов:



1. «Притворяйся, пока это не станет правдой».

Как, по вашему мнению, ведёт себя человек, который излучает уверенность? Быть может, у него прямая осанка, особенная походка или одежда подобрана с чувством особого стиля? Примерьте этот образ! Повысить самооценку женщине поможет новый наряд, туфли или парфюм, впрочем – мужчине тоже не возбраняется побаловать себя. Постепенно ваше внутреннее состояние начнёт подстраиваться под внешнее и вы заметите положительную динамику.



Поднимаем самооценку в 5 этапов:



2. «Будущее уже наступило».

Эта методика во многом похожа на предыдущую. Представьте лучшую, самую счастливую версию себя. Вы выглядите безукоризненно, окружающие видят в вас авторитет, у вас нет ни духовных, ни интеллектуальных, ни эмоциональных, ни материальных проблем. Прогуляйтесь, зафиксировав это чувство у себя в подсознании. Вот увидите - даже ваша походка изменится. Посмотрите на своё отражение - вы себе нравитесь. Каждый раз, когда вы чувствуете, что ваша самооценка вот-вот рухнет под натиском критики - вспоминайте, что в будущем у вас есть всё, чтобы себя уважать, а значит - оно есть и сейчас.



Поднимаем самооценку в 5 этапов:



3. «Смотреть влюблёнными глазами».

Как вы смотрите на любимого человека? Ваш взгляд полон умиления, вы подмечаете каждую мелочь, находите очаровательной каждую морщинку, каждый неловкий жест и даже тело, не соответствующее «глянцевым» стандартам. Так почему вы не смотрите также на самого себя? Вспомните это чувство безусловного восхищения и взгляните в зеркало.



Поднимаем самооценку в 5 этапов:

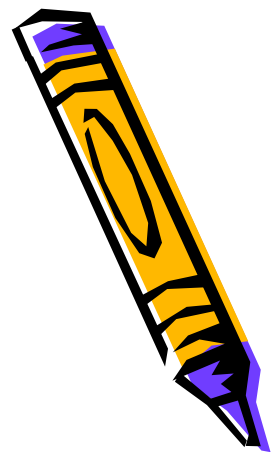


4. «Делай то, что нравится, а что не нравится – не делай».

Когда вы занимаетесь тем, что у вас хорошо получается или общаетесь с приятными людьми, вы не задаётесь вопросом – вы просто получаете удовольствие от процесса. Это, безусловно, поднимает самооценку. Исключите всё то неприятное, что не связано с выживанием и удовлетворением основных потребностей. Если же этого сделать невозможно – выделите время на то, чтобы отключиться от текущих проблем и просто насладиться моментом.



Поднимаем самооценку в 5 этапов:



5. «Вторая сторона медали».

Себя надо любить в любом состоянии: бедным, располневшим, похудевшим и когда всё идёт не так, как планировалось. Каждый раз, когда вы начинаете ругать себя за слабость и ошибки - вступайте в противоборство, так как вступили бы, заступаясь за дорогого вам человека.

- *Никто не имеет права изменять вас под себя. Единственный человек, с которым вы должны себя сравнивать - вы в прошлом. Только так вы сможете увидеть, насколько вы выросли и понять, сколько шагов нужно ещё сделать, чтобы научиться себя ценить по-настоящему.*



Ценить себя - это:



- Ориентироваться только на собственное мнение о себе и своих поступках.
- Не принимать непрошенных советов.
- Не ломать себя ради соответствия общепринятому канону.
- Не позволять другим собой манипулировать.
- Оставить попытки навязать другим людям свою картину мира.
- Уметь отказывать и говорить слово «нет».
- Уметь принимать комплименты.
- Не стесняться задавать вопросы и просить о помощи, когда она требуется.
- Фильтровать свой круг общения от токсичных и неприятных людей.
- Быть добрым/ой по отношению к себе.



Как начать уважать себя и жить в гармонии?

ЭФФЕКТИВНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ:

«Уважай себя, если хочешь, чтобы тебя уважали».

1. Развивайтесь.

Читайте книги, посещайте курсы, ходите в тренажёрный зал. Занимайтесь тем, что поможет вам почувствовать и увидеть реальные перемены.

2. Балуйте себя.

Это может быть просмотр фильма, чашечка ароматного кофе утром или же тёплая ванна. Не отказывайте себе в маленьких ежедневных удовольствиях.

3. Наберитесь терпения.

Ни один, даже самый требовательный родитель не разочаруется в своём младенце, если он не пойдёт твёрдым шагом, едва встав на ножки. Так и вы не будьте строги по отношению к себе, если у вас что-то не получается с первого раза. Помните, что ~~все~~ решает практика.



Как начать уважать себя и жить в гармонии?

эффективные рекомендации:

4. Сдерживайте обещания.

Старайтесь выполнять обещания, данные самому себе. Особенно если от них зависит достижение ваших целей. Относитесь к себе, как к другу, которого вы не хотите подвести и обидеть.

5. Не сравнивайте.

Вы можете учиться у более успешных, анализировать их личностные качества и пытаться понять, что именно помогло им добиться успеха, но ни в коем случае не сравнивайте себя с ними. Помните о том, что жизненный опыт каждого человека индивидуален и неповторим.

6. Простите и отпустите.

Уверенный в себе человек не застревает в прошлом, не прокручивает в голове старые диалоги и не фантазирует о несостоявшемся. Он устремлён в будущее. Простите старые обиды и отпустите с миром всех тех, кто вас когда-либо обидел.



Что значит любить себя?



Любить себя - это почти то же самое, что и любить другого человека. Только с вектором направленности внутрь себя, а не вовне. Это значит:

- **Заботиться о себе.**

Следить за здоровьем, питанием, прививать хорошие привычки, поддерживать и желать добра не на словах, а на деле.

- **Слышать себя.**

Отдыхать, когда этого требует тело и душа: от повседневной рутины, тяжёлых мыслей, утомительной работы.

- **Познавать новое.**

То, что вы уже вышли из школьного возраста, не даёт вам права останавливаться в познании окружающего мира. Выберите себе занятие для души. Это могут быть танцы, живопись, писательство, йога. Выбирайте любое направление, которое даст вам почувствовать азарт и уверенность в себе.



Что значит любить себя?



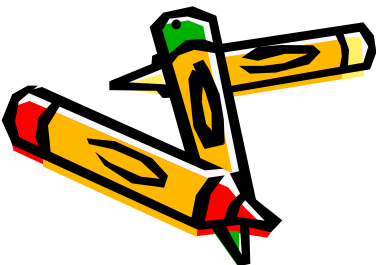
- **Дружить с собой.**

Подбадривать, когда сложно, восторгаться успехами, признавать свою индивидуальность и верить.

- **Уметь прощать.**

Слабости, ошибки прошлого, страхи. Прощать так же, как вы прощаете своих близких.

Человек, любящий себя - это человек, способный к эмпатии и сопереживанию. Ведь если вы разглядели всё лучшее в себе и смогли простить худшее - вы сможете сделать это и по отношению к другим.



*СПАСИБО
ЗА ВНИМАНИЕ!*

