





*Самооценка.
Что это?*

Что же такое самооценка?

- ▣ Самооценка – это оценка самого себя, своих достоинств и недостатков.



Самооценка



Завышенная



Нормальная



Заниженная

Самооценка





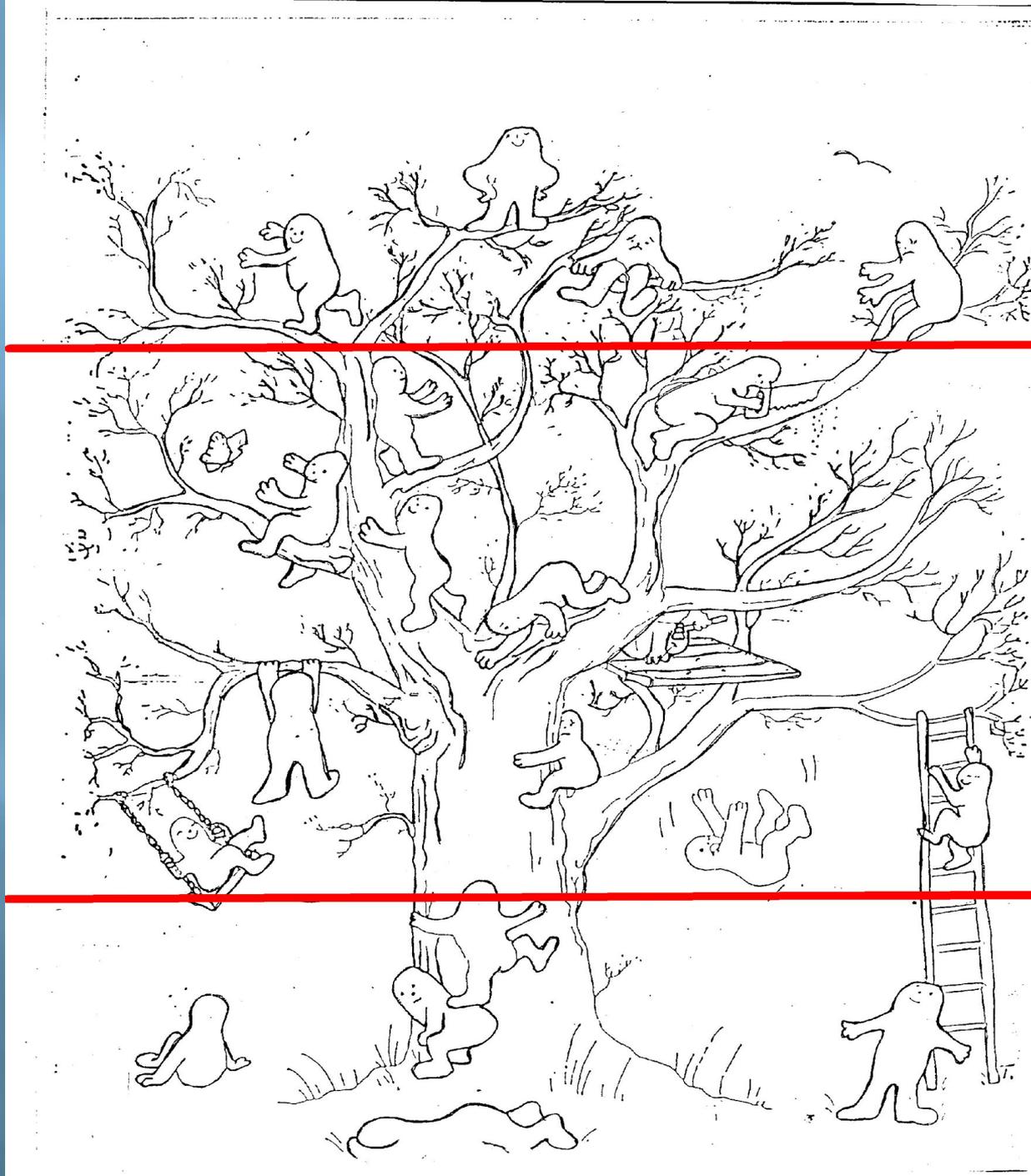
Тор и Локи



Джек Воробей



Карлик нос





Задумайтесь



Что может влиять на вашу самооценку?

- Собственные достижения и успех
- Отношение к самому себе
- Вера в самого себя
- Влияние родителей

Как можно повысить самооценку?

- Не сравнивайте себя с другими людьми
- Перестаньте искать в себе недостатки
- Всегда с благодарностью принимайте похвалу и комплименты от других
- Попробуйте использовать специальные утверждения (например: «я - уникальная неповторимая личность», «я смогу достигнуть этой цели» и т.д.)
- Не забывайте о собственных желаниях



е
е
и

Спасибо за внимание!

- ▣ *Хочу пожелать всем удачи и напомнить еще раз о том, что только вы сами можете доказать окружающим, что вы самостоятельный, уверенный человек. Повышайте свою самооценку и тогда сможете добиться многого в этой жизни. Улыбайтесь, радуйтесь каждому дню. Верьте в себя!*

