

Рекомендации как повысить самооценку

Выполнила Алина Шабалина 7 Д

1. Для того, чтобы повысить свою самооценку в первую очередь нужно написать список своих индивидуальных особенностей, которые являются препятствием для любви к себе. Напишите, что вас не устраивает в себе, в своей внешности, в характере. Напишите, за что вы обижаетесь на себя.
2. Затем займитесь прощением Простите себя за то, что вы не соответствуйте своим идеалам. Простите свои ошибки и неудачи, в них скрывается ваша сила.

3. Измените свое отношение к себе. Составьте позитивные мысли, которые наполнены поддержкой и любовью к себе. Каждый раз, когда ловите себя на недовольстве собой, быстро переключайтесь на оптимистичные мысли. Вместо того, чтоб тратить свою энергию на самоосуждение, направьте ее на создание своего нового образа.

4. Поверьте в себя и в свои силы, в свои безграничные возможности. Это придаст вам сил и повысит вашу самооценку.

5. Составьте список своих достоинств. Концентрируйтесь на них. Развивайте свои способности и таланты.
6. Создайте дневник ваших больших и маленьких успехов. Для этого возьмите красивую тетрадь и ежедневно записывайте в нее свои победы и достижения. И как можно чаще читайте свои записи. Это очень эффективно.
7. Делайте то, что вам нравится, к чему вас тянет. Прислушайтесь к своим желаниям и интересам.



ду и конечно же
любайтесь, учит

радоваться жизни, каждому
мгновению! В конце концов
у вас вся жизнь впереди!

Ведь вам только по 12-14 лет!!!