

Как повысить самооценку

- 1. Решили что-то сделать – начинайте сразу** (или как можно скорее). Чем дольше вы собираетесь, тем настойчивей голос вашей (пока еще!) пониженной самооценки начинает «говорить», что вам все равно не справиться.
- 2. Каждый день старайтесь узнать и попробовать что-то новое.**
- 3. Если вы что-то не поняли, задайте уточняющие вопросы.** Скорее всего, ваш собеседник с готовностью ответит на них, для него это лучшее подтверждение, что вы принимаете то, что он говорил всерьез. В любом случае лучше уточнить, чем потом сделать что-то не так.
- 4. Запишитесь на аэробику, танцы, бассейн или в тренажерный зал.** «В здоровом теле – здоровый дух!» А здоровый дух предполагает и адекватную самооценку. Вы сами почувствуете, как тренированное тело сделает вас более уверенным в себе.
- 5. Для временного и быстрого повышения самооценки, чаще у женщин, свою роль сыграет посещение парикмахерской, салона красоты.** Некоторым помогает и обновление гардероба.
- 6. Чаще улыбайтесь!** Постоянное недовольство, как окружающими, так и собой не способствует повышению самооценки. Особое внимание обратите на свою персону, **хвалите себя** за самые маленькие успехи, можно завести дневник своих успехов.
- 7. Никогда не сравнивайте себя с другими.** Корректным может быть только сопоставление себя сегодняшнего с собой же прежним.
- 8. Если вас в чем-то обвиняют – не оправдывайтесь.** Просто спокойно и уверенно объясните, почему вы поступили именно так.
- 9. Ни один человек не может быть безупречным во всем, прощайте себе свои ошибки.**
- 10. Не бойтесь проявить инициативу.** Допустим все пойдет не по лучшему сценарию. Продумайте ваши действия для всех вариантов заранее. **Отрицательный опыт также необходим.**