

Несколько советов, которые помогут вам не переступить порог заниженной самооценки

- 1.** Не сравнивайте себя с другими людьми. Всегда будут люди, у которых чего-то больше, чем у вас и есть люди, у которых этого меньше. Если вы будете заниматься сравнениями, то всегда будете иметь перед собой слишком много противников, которых вы не можете превзойти.
- 2.** Прекратите ругать и порицать себя. Вы не сможете развить высокий уровень самооценки, если будете повторять негативные высказывания в отношении себя и своих способностей. Коррекция самооценки прямо связана с вашими высказываниями о себе.
- 3.** Принимайте все комплименты и поздравления ответным “*спасибо*”. Когда вы отвечаете на комплимент чем-то вроде: “*да ничего особенного*”, вы отклоняете этот комплимент и одновременно посылаете себе сообщение о том, что не достойны похвалы, формируя заниженную самооценку. Поэтому принимайте похвалу.
- 4.** Старайтесь общаться с позитивными и уверенными в себе людьми, готовыми вас поддержать. Когда вы окружены негативными людьми, которые постоянно подавляют вас и ваши идеи, ваша самооценка понижается. С другой стороны, когда вас принимают и поощряют, вы чувствуете себя лучше и ваша самооценка личности растет.
- 5.** Сформируйте список ваших положительных качеств и почаще к нему обращайтесь!