

## Как поднять самооценку?

1. Осознайте, что высокая самооценка и уверенность в себе – это сила, преимущество и необходимость. Вы должны понять и глубоко принять эти слова, само осознание поможет встать на правильный путь.
2. Не сравнивайте себя с другими! Каких бы высот вы ни достигли, всегда найдется кто-то, кто достиг большего. Радуйтесь собственному росту.
3. Совет от Бодо Шефера (финансового консультанта номер один в Европе, бизнесмена, миллиардера): ведите дневник успеха! Каждый день записывайте хотя бы 5 вещей, которые вам удались «на отлично». Заносите в него даже незначительные успехи каждый день. Так вы убедите свое подсознание, что вы – ого-го! И самооценка пойдет вверх.
4. Помогайте слабым — это очень действенный способ, как поднять самооценку, ведь только сильный человек может давать другим больше, чем получает взамен.
5. Сделайте над собой усилие и начните заниматься чем-нибудь, что полезно и требует твердой воли. Например, начните бегать по утрам или изучать иностранный язык. Занятия служат сразу многим целям. Бегая по утрам, мы поднимаем самооценку, заботимся о здоровье и настраиваемся на продуктивный день. Это важно! Вы будете чувствовать, что жизнь полна и более успешна! Кроме того, такое мышление позволяет добиваться отличных результатов в других сферах.
6. Никогда не оправдывайтесь, особенно – перед собой. Успешный человек с адекватной самооценкой всегда адекватно признаёт свои ошибки. Полюбите себя со всеми недостатками и слабостями, ведь даже на солнце есть пятна. Говоря о своём внешнем виде, учёбе, отношениях, избегайте самоуничижительных комментариев. Коррекция самооценки прямо связана с вашими высказываниями о себе.
7. Не откладывайте дела!!! Задумали что-то – приступайте к делу сразу. Потом уйдет энтузиазм, пропадёт уверенность – и что в итоге? Самооценка

падает, время потрачено впустую, остались одни мечтания. Задумал – сделал. Задумал – сделал.

8. Не ищите подтверждений своей «крутости» искусственно. Не придумывайте себе испытаний. Делайте дело! Просто делайте то, что нужно и полезно. Подтверждения – это костыли для самооценки. Уверенный в себе человек и так знает, что он может чуть меньше, чем ВСЁ.

9. Поверьте в себя, в свои силы, дайте себе установку «вижу цель, не вижу препятствий».

Успехов и адекватной самооценки!