

10 кроків для підвищення своєї самооцінки



1.

Припини порівнювати себе з іншими людьми! Думаю, ти розумієш, що це безглузда трата часу. Краще знайди свою «родзинку», розвивай її і пишайся нею!



2.

Навчись приймати компліменти. Коли на твою адресу кажуть якісь приємні речі, наприклад: «які у тебе красиві очі», не потрібно відповідати щось на кшталт: «та ні, звичайні очі!». Достатньо просто посміхнутися і подякувати.



3.

Виділи час на улюблену справу. Не важливо, що саме ти будеш робити, головне щоб це приносило тобі задоволення. І хто знає, можливо, коли-небудь хобі переросте у справу всього життя.



4.

Не зациклюйся на критиці. Часто через заздрість і гнів люди відіграються на інших, тому просто не звертай уваги. Ти ж не вони!



5.

Створи список своїх досягнень! Згадай усе, не соромся. Цей список ти складаєш виключно для себе, а не для публікації в газеті. Згодом переконаєшся, що зроблено значно більше справ і корисних речей, ніж приходило в голову перші декілька хвилин. Поклади його на видне місце і раз за разом доповнюй новими пунктами.



6.

Для тебе не існує слова «не»! «Я не можу», «Я не знаю»... Можеш! І знаєш! Потрібно просто докласти трішки зусиль.



7.

Оточи себе позитивом. Читай позитивні книги, переглядай комедії, слухай веселу музику та спілкуйся з людьми, які підіймають ваш настрій. Сміх продовжує життя, а ще робить його набагато яскравішим.



8.

Не сумнівайся! Якщо рішення прийняте, не піддавайся паніці та сумнівам – твоє рішення завжди правильне.



9.

Перестань постійно вибачатися! Це стосується тільки тих випадків, коли почуття провини переслідує тебе постійно. Ніхто нікому нічого не винен.



10.

Вір у те, що ти робиш, і тоді інші повірять у тебе!

Використане джерело:
znoclub.com