

Адекватна самооцінка – запорука успіху!

Навколишній світ для кожної людини є дзеркалом, що відображає її власний внутрішній світ. Це означає, що ваше бачення світу залежить від ваших власних почуттів, думок, переконань, установок, світовідчуття.

Ще одним важливим компонентом взаємовідносин у соціумі є уявлення людини про саму себе, її власна оцінка своєї особистості.



На формування самооцінки впливають різні фактори, серед яких можна виділити виховання, соціальне оточення, особливості професійної діяльності. Виділяють декілька видів самооцінки: адекватна і неадекватна самооцінка (занижена або завищена). **Адекватна самооцінка** дає можливість людині ставитися до себе критично, правильно оцінювати свої сили і можливості. **Неадекватна самооцінка** виявляється в переоцінці або недооцінюванні своїх сил і можливостей. Високий або низький рівень самооцінки не грає ключової ролі, насамперед, вона повинна бути адекватною.

Підняття самооцінки – процес нелегкий, але ж можливостям людини немає меж. Про те, як підняти самооцінку, Вам підкажуть дієві поради:

Порада №1. Не слід порівнювати себе з іншими людьми.

Навколо вас завжди знайдуться люди, які в різних аспектах будуть гірше або краще за вас. Пам'ятайте, ви унікальна особистість, знайдіть свої переваги і недоліки і навчіться використовувати їх залежно від ситуації.

Порада №2. Перестаньте шукати в собі недоліки, ляяти себе.

Всі великі люди домоглися висот у своїй сфері, навчаючись на власних помилках. Головний принцип – помилка змушує вас вибрати нову стратегію дії, підвищити ефективність, а не опустити руки.

Порада №3. Завжди сприймайте компліменти інших людей з вдячністю.

Замість «не варто» відповідайте «спасибі». Такою відповіддю психологія людини приймає цю оцінку своєї особистості і вона стає її невід'ємним атрибутом.

Порада №4. Змініть коло спілкування.

Наше соціальне оточення несе ключовий вплив на зниження або підвищення самооцінки. Позитивні люди, які здатні дати конструктивну критику, адекватно оцінити ваші здібності і підвищити вашу впевненість повинні стати вашими постійними супутниками. Намагайтеся постійно розширювати своє коло спілкування, знайомитися з новими людьми.

Порада №5. Живіть, керуючись власними бажаннями.

Люди, які постійно роблять те, що від них вимагають інші, ніколи не дізнаються, як підняти самооцінку. Вони звикли слідувати чужим цілям, живучи не своїм життям. Займайтеся тим, що вам подобається. Працюйте там, де відчуваєте повагу і можете реалізувати свої здібності. Намагайтеся більше подорожувати, втілюйте в реальність давні мрії, не бійтеся ризикувати і експериментувати.

Цінують, поважайте та любіть себе в першу чергу! Той, хто не любить себе, не може щиро любити інших. Людина, що не цінує себе, підсвідомо налаштовується на те, що інші не будуть її цінувати, і внаслідок цього поводить таким чином, що, дійсно, її немає за що цінувати. Люди починають відвертатися від неї. З іншого боку, людина, що приймає себе, налаштовується на позитив, в результаті - те ж, і отримує.

Запам'ятайте декілька простих правил для повноцінного життя:

- Звільніть своє серце від ненависті - пробачте всіх, на кого ви були ображені.
- Звільніть своє серце від хвилювань - більшість з них даремні.
- Ведіть простий спосіб життя і цінують те, що маєте.
- Віддавайте більше. Очікуйте менше.

І ви відчуєте – життя таке прекрасне, тому не варто його марнувати на різні дрібниці!