

## Как поднять самооценку?

Автор: Administrator

23.10.2010 23:17 - Обновлено 24.03.2012 00:57

---



В первую очередь нужно понять, что все зависит только от нас самих, и, приняв ответственность на себя, можно добиться успеха. Если Вы желаете измениться, то тогда весь мир будет у Ваших ног. Весь мир будет на Вашей стороне.

Если Вы попали впросак, не стоит заикливаться на этом, постарайтесь поскорее об этом забыть. А еще лучше - представьте, как бы на вашем месте поступил человек, который является авторитетным для Вас и сделайте так же - чем вы хуже?

**Нужно научиться думать позитивно.**

Не нужно постоянно возвращаться к той ситуации, которая привела к пониженной самооценке. Важно оценить эту ситуацию, сделать определенные выводы и начинать вести себя по-другому. {loadposition user3}

**Помните, что вы - звезда!**

Никогда не выходите на улицу, не будучи одеты, как на бал, даже если вышли просто выбросить мусор. Ведь на красивого человека люди смотрят совсем по другому. Так что непременно обратите внимание на свой внешний вид.

**И постарайтесь не сравнивать себя с другими.**

## Как поднять самооценку?

Автор: Administrator

23.10.2010 23:17 - Обновлено 24.03.2012 00:57

---

Далеко не всегда при таком сравнении вы можете оказаться в выигрыше, никто не может быть абсолютно первым во всем.

Но можно сравнивать свое поведение с поведением успешного человека и перенять у него этот опыт - будет очень даже полезным и позитивным.

### **Доводите каждое дело до конца.**

Незаконченные дела остаются в памяти занозами и вечно напоминают о поражении. Хвалите себя за любое законченное дело, даже самое незначительное. А еще лучше заведите "журнал успеха". Записывайте туда все, что считаете своими успехами. Когда Вы почувствуете себя неуверенно, просто почитайте этот журнал. И откажитесь от постоянной самокритики.

**Постарайтесь поменьше обращать внимания на комментарии и советы посторонних людей**, конечно, кроме тех, кому доверяете. Среди таких советчиков могут встречаться ваши недоброжелатели - и к чему вам их рекомендации? Каждый день утром перед зеркалом улыбайтесь через силу. Вот увидите, когда вы расслабите мышцы - улыбка останется у вас на лице.

**Самое большое из всех удовольствий - доставлять удовольствие тому, кого мы любим.**

Полюбите себя и разрешите себе жить, наслаждаясь каждым прожитым днем. Может, какие-то ограничения уже давно мешают Вам? Избавьтесь от них, тем более, если Вы сами установили эти запреты. Поверьте в себя. Просто так, без всяких условий. Просто поверьте, что Вы можете все! Ведь любую сложную проблему можно разбить на последовательность несложных действий и просто выполнить эти действия.

{loadposition content2}

## Как поднять самооценку?

Автор: Administrator

23.10.2010 23:17 - Обновлено 24.03.2012 00:57

---

{loadposition user2}