ЧТО ТАКОЕ САМООЦЕНКА?

Самооценка – это Ваше отношение к самому себе, то есть, как Вы себя видите, что Вы о себе думаете и кем Вы себя считаете. Все эти представления о себе формируются исходя из списка убеждений относительно себя. Этот список содержит и хорошие качества и плохие. Самооценка – это не то, каким Вы есть в действительности или то, как видят Вас окружающие люди. Самооценка – это то, **ЧТО ВЫ САМИ О СЕБЕ ДУМАЕТЕ**. Люди не всегда думают о Вас именно так, как Вы себе этого представляете. Уровень Вашей самооценки – это Ваш **СУБЪЕКТИВНЫЙ** взгляд на себя самого. Это качество формируется с самого начала Вашей жизни и делается это постепенно и может быть сознательно или бессознательно изменено.

В большинстве случаев неосознанное изменение самооценки ведет к его низкому уровню. Почему? Просто люди устроены таким образом, что замечают в человеке только плохое, вечно ищут изъяны в нем, а все хорошее почему-то отфильтровывается. Положительные качества воспринимаются, как должное. А поскольку на всем плохом сосредотачивается больше внимания, конечно же, оно гораздо лучше и быстрее укореняется в подсознании, что и соответствующим образом влияет на отношение к самому себе. Поднятия уровня самооценки осуществляется с помощью мыслей и действий в разных ситуациях. Формирование высокой самооценки очень важно для современного человека. Без высокой самооценки человек вряд ли добьется чего-то существенного.

Самооценка – это та самая отправная точка, с которого и начинается успех человека. Если Вы не любите себя самого, то как тогда другие будут Вас любить? Высокая самооценка исключительно важна, потому что именно от нее напрямую и будут зависеть все Ваши действия. Когда уровень Вашей самооценки повышается, то повышается и уровень Вашей отдачи во всех областях Вашей жизни. Высокая самооценка ведет к уверенным действиям и правильно принятым решениям. Низкая самооценка ведет к робости, сомнениям и, как следствие, к неуверенности в момент принятия решения. Откомментирую этот процесс по пунктам.

1. Вы сами участвуете в формировании собственной самооценки.
2. Мысли и поведение соответствует Вашей самооценки.
3. Влияние самооценки напрямую зависит от того, как воспринимают Вас окружающие.
4. Ваша самооценка меняется в положительную или отрицательную сторону после осознания того, как Вас воспринимают другие люди.
5. Возвращаемся в пункт 2.

ФОРМИРОВАНИЕ ВЫСОКОЙ САМООЦЕНКИ НАПРЯМУЮ ВЛИЯЕТ НА ВСЕ ВАШИ ДЕЙСТВИЯ, А ОТ ВАШИХ ДЕЙСТВИЙ И БУДЕТ ЗАВИСЕТЬ ВСЯ ВАША ДАЛЬНЕЙШАЯ ЖИЗНЬ.

Как говорил Генри Форд: *«Если Вы думаете, что можете или не можете это сделать – Вы в обоих случаях правы».*

ПРИЧИНЫ НИЗКОЙ САМООЦЕНКИ

1. Находимся в окружении негативных людей и очень часто имеем дело с негативно настроенным обществом.

Успешных людей намного меньше, но они смогли пробить эту стену посредственности. Почему так трудно? Все потому, что необходимо выйти из привычных представлений масс и довериться себе самому, и начать свое движение по зову души. А это очень не легко. Вас подстерегают на каждом шагу, да еще вдобавок указывают Вам, что Вы идете не туда, куда нужно. Те люди, которые не выдерживают такого напряжения, выбирают тропинку попроще – слиться с толпой и забыть о своих целях. Таких людей большинство, общество просто отбирает у них их мечты.

2. Способности и возможности человека, внешний вид и интеллектуальный потенциал многократно высмеивались или подвергались сомнению учителями, родителями, друзьями и многими другими людьми, когда подворачивался удачный случай.

Как бы плохо или хорошо Вы не выполнили задание, всегда найдутся люди, которые будут Вас критиковать. Они будут критиковать или за то, что Вы сделали или за то, что не сделали. Главная цель любой критики это повысить чувство своей значимости. Когда Вы выходите вперед, то оставляете позади себя много людей, и тогда они пытаются Вас опустить словами. Запомните: от уровня Вашей самооценки и будет зависеть уровень Вашего успеха.

3. Предание излишней важности какому-то событию, в котором Вы потерпели неудачу.

Неудачи — это основа успеха. Неудачи являются ее неотъемлемой частью. Если Вы потерпели неудачу, нельзя думать или говорить себе, что Вы плохой человек или полный неудачник. Вы просто обязаны сделать выводы из этого, извлечь бесценный опыт и продолжить свое движение вперед. В большинстве случаев неудачи – это благословение. Перекидывать отдельную неудачу и считать ее неудачей всей своей жизни – большая ошибка. Вы сильно теряетесь в собственном представлении о себе и приобретаете чувство вины, которое 100% является ложным.

4. Сравнение себя с людьми, которые лучше Вас в чем-то конкретном.

Вы не должны себя сравнивать с другими людьми, потому что Вы совершенно разные. Каждый человек уникален и не имеет аналогов. Каждый имеет свой список ценностей, о которых Вы не знаете. В основном люди сравнивают свои слабые стороны с чужими сильными сторонами. Разумеется, они лучше Вас в этом, так как это является их успехом!

5. Установка для себя очень высоких приоритетов, что их просто невозможно добиться.

Люди по незнанию и неумению очень часто ставят перед собой настолько высокие цели, что достичь их за короткий промежуток времени просто невозможно. В итоге, такие люди не достигают этих целей, и в результате этого формирование уровня самооценки переходит в не то русло, и они прекращают ставить перед собой дальнейшие цели и задачи, так как это связано с негативным опытом. Нереальных целей нет, есть только нереальные даты.

КАК ПОДНЯТЬ САМООЦЕНКУ? СОЗДАНИЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО ОБРАЗА О СЕБЕ.

Итак, причины низкой самооценки мы рассмотрели, теперь перейдем к ответу на вопрос: **как поднять самооценку?**

Для поднятия самооценки, Вы просто обязаны ее осознанно формировать с помощью самовнушения. Люди очень часто бывают несправедливыми. Вы сделали работу плохо, Вас начнут упрекать в этом, сделали на отлично, Вас обязательно упрекнут еще в чем-то, потому что начнут завидовать, что Вы так замечательно справились. Если Вы не будете осознанно заниматься формированием своей самооценки, тогда Вы обречены на провал. В осознанном поднятии самооценки Вам помогут приемы самовнушения.

Я предложу Вам несколько эффективных проверенных приемов как поднять самооценку, сформировать и удержать в голове ясный и положительный образ самого себя. Они очень простые и очень эффективные. Поэтому не стоит их недооценивать.

1. Зеркало

Как можно чаще смотрите на себя в зеркало. В тот момент, когда Вы смотрите на себя в зеркало, говорите себе вслух всё самое хорошее, все то, за что Вы себе благодарны, что Вам в себе нравится, за что Вы себя любите. Например: *«ты супер успешный человек», «я тебя люблю», «я в тебя верю», «ты всегда принимаешь верные решения», «ты мега успешный бизнесмен», «ты пришел в этот мир для того, чтобы стать успешным»* и так далее. Постарайтесь увидеть в себе как можно больше положительных черт. Примите и полюбите себя таким, каким Вы являетесь на самом деле. Если Вас по каким-то причинам не устраивает Ваша внешность, постарайтесь замечать в ней только замечательное. Ведь не может же быть так, что Вы имеете одни недостатки! И постепенно Ваш образ о себе изменится, влияние самооценки даст Вам удивительные результаты.

2. Дневник Ваших побед

Купите чистую тетрадь и дайте ей название *«Дневник успеха»*. Записывайте туда все, что на протяжении дня Вам удалось спланировать и выполнить хорошо, записывайте все свои победы, только успех и удачи, как классно Вы смогли решить какую-то проблему. Обо всем негативном забываем и опускаем. Отлично, если Вы будете записывать в Вашем журнале успеха не менее десяти записей, а это могут быть даже малюсенькие дела, то Ваша самооценка будет подниматься. Сначала Вам может быть будет нелегко. Вы будете постоянно себя спрашивать, а нужно ли это записывать. В таком случае, возьмите себе за правило: если сомневаетесь, всегда принимайте положительный ответ. Пускай лучше у Вас будет переизбыток уверенности, чем ее недостаток. Когда в Вашей жизни настанут трудные времена или разные негативные ситуации, когда Вам понадобится уверенность в себе, просто откройте свой дневник побед и читаете. Произойдет поднятие самооценки, и Ваша уверенность к Вам вернется.

3. Создать положительный образ самого себя и постоянно держать его в голове

Из вышеперечисленных приемов, этот прием самый сложный, но зато он дает наилучшие результаты. Суть этого приема заключается в том, что Вы должны создать положительный образ о самом себе, а затем начать носить этот образ у себя в голове. Создайте этот образ как можно детальнее. Чем более ясным и четким будет Ваш образ, тем быстрее он воплотится в действительность. Опишите, каково Ваше поведение в различных ситуациях, опишите черты своего характера, манеру одеваться. После этого начните прокручивать созданный образ в голове, как минимум два раза в день довольно продолжительное время, пока он не укоренится в Вашем подсознании.

4. Самореклама

Самореклама – это небольшой текст, описательного характера. Этот текст должен описывать Вас и Ваши качества с наилучшей стороны. Очень эффективно работает совместно с приемом № 1 – «зеркало». Вы берете чистый листок бумаги и пишете:

«Иван Иванович, познакомься с Иваном Ивановичем – солидным и влиятельным бизнесменом. У него бизнес в 35 странах мира. Он входит в 1% самых влиятельных и богатых людей из всего мира. Подлинный лидер. У Ивана грандиозные мечты, он в совершенстве владеет техниками самовнушения. У него могучая вера в Бога, в свой бизнес и особенно в себя. Его любовь неиссякаема. Он обожает свое дело. Он обожает трудности, так как искренне верит, что чем больше трудности встречается ему на пути, тем большая награда его ждет в будущем. Он офигенно одевается, сногшибательно выглядит. У него очень высокая самооценка, благодаря тому, что он прекрасно знает, кто он есть на самом деле и что за бизнес находится в его руках. С каждым днем его бизнес процветает, а Иван становится все совершенней и совершенней, увереннее в себе, в Боге и в своих целях. Он может достичь абсолютно любых целей, ведь с Богом нет ничего невозможного. Бог ведет его за руку».

После того, как Вы напишите текст, читайте его каждый день и лучше перед зеркалом.

На этом статья **как поднять самооценку** подошла к концу. Желаю Вам успехов в поднятии своей самооценки.