

Как повысить самооценку и уверенность в себе 7 мощных способов

Как поднять самооценку и полюбить себя? Способов заставить себя поверить в собственные силы множество

Способ № 1.

Смена окружения и общение с успешными людьми

Поскольку человек – существо социальное, он полностью зависит от своего окружения. Как поверить в себя и повысить самооценку с помощью других людей? Очень просто – нужно сменить своё окружение.

Общение с безынициативными, вялыми и ленивыми людьми без амбиций и стремлений к изменениям – прямой путь к снижению самооценки и отсутствию жизненной мотивации.

Если вы кардинально смените круг общения и станете контактировать с успешными, целеустремлёнными, уверенными в себе людьми, вы практически сразу почувствуете, как меняетесь к лучшему. Постепенно к вам вернётся самоуважение, любовь к себе и все те качества, без которых невозможно достичь успеха.

Общаясь с успешными и благополучными людьми, вы научитесь ценить индивидуальность (в том числе – свою собственную), станете по-иному относиться к личному времени, обретете цель и начнете добиваться успеха своими силами.

Способ № 2.

Посещение мероприятий, тренингов, семинаров

В любом городе проводятся мероприятия, тренинги или семинары, на которых специалисты обучают всех желающих уверенности в себе и повышению самооценки.

Эксперты по прикладной психологии за несколько месяцев смогут из робкого, нерешительного индивида сделать волевого, довольного собой и целеустремлённого человека: главное – иметь первоначальный импульс и желание к изменениям.

Существует множество грамотных книг, в которых подробно, с примерами и разъяснениями рассказывается о необходимости любви и уважения к себе: если вы хотите изменений, знакомство с такой литературой будет весьма продуктивным.

Способ № 3.

Выход из «зоны комфорта» — совершение непривычных действий
Стремление человека уйти от проблем в зону личного комфорта вполне понятно. Гораздо легче в сложных ситуациях утешать себя сладостями, смакованием собственного бессилия. Намного труднее принять вызов лицом к лицу и совершить нечто, что нам несвойственно.

Поначалу может показаться, что за пределами зоны комфорта – враждебный и неприветливый мир, но затем придёт понимание, что настоящая жизнь, полная красоты, приключений и положительных эмоций, находится именно там, где вы ещё не были.

Пребывания в привычных условиях похоже на жизнь в невидимой клетке, из которой вы боитесь выходить просто потому, что привыкли к ней. Научившись покидать «зону комфорта» и при этом оставаться спокойным, собранным и уравновешенным, вы обретете мощный стимул для поднятия самооценки и формирования своего нового имиджа.

Начать можно с малого – например, перестаньте после учебы сидеть перед телевизором или в социальных сетях, посещайте тренажёрный зал, займитесь спортом, найдите для себя новое хобби.

Поставьте задачу – научиться за полгода чему-то новому

Способ № 4.

Отказ от чрезмерной самокритики

Прекратив заниматься самобичеванием, порицать себя и «поедать» за ошибки, недостатки внешности, неудачи в личной жизни, вы добьетесь сразу нескольких целей:

Высвободите огромное количество энергии. У вас не будет уходить внимание на самоедство, и найдется время для других, более креативных и достойных задач;

Научитесь принимать себя таким, какой вы есть. Вы — единственный и неповторимый человек на этой планете. Так зачем сравнивать себя с другими? Лучше сосредоточиться на достижении собственных целей согласно своему потенциалу и вашему представлению о счастье;

Научитесь видеть положительные черты своей личности. Вместо того, чтобы заикливаться на негативе, целенаправленно найдите в себе сильные стороны и работайте над их развитием.

В конце концов, любые неудачи, разочарования и ошибки можно обратить в свою пользу, используя в качестве жизненного опыта.

Способ № 5.

Занятие спортом и ведение здорового образа жизни

В ходе проведённых европейскими учеными экспериментов установлено, что один из самых простых и эффективных способов повысить самооценку –

заниматься спортом, физкультурой или деятельностью, направленной на улучшение здоровья и самочувствия.

Здоровое тело –местилище здорового духа и правильных мыслей, и наоборот: человеку, тяжелому на подъём, с нетренированным телом, трудно принимать решения и действовать самостоятельно.

Начав заниматься спортом, человек начинает менее критично воспринимать свою внешность и более уважительно относиться к самому себе. При этом повышение самооценки не зависит от результатов тренировок: даже если изменения незначительны, важен сам процесс занятий.

Чем активнее вы тренируетесь, тем лучше начинаете относиться к самому себе.

Любая физическая активность – это возможность обрести уверенность и полюбить себя. Данному феномену есть вполне научное объяснение: во время занятий спортом у человека интенсивно вырабатываются дофамины – нейромедиаторы, ответственные за поощрение (в обиходе их иногда называют «гормонами радости»).

Биохимические изменения положительно влияют на психику и повышают нашу самооценку.

Способ № 6.

Прослушивание аффирмаций

Аффирмации – один из самых эффективных способов перепрограммировать собственное сознание. В психологии под аффирмациями понимают краткие вербальные формулы, которые при многократном повторении создают в подсознании человека положительную установку. В дальнейшем данная установка способствует изменению черт характера и личности в сторону улучшения.

Аффирмации всегда формулируются как уже свершившийся факт, что заставляет человека принимать их как данность и мыслить соответствующим образом. Если наше подсознание считает нас уверенными в себе, успешными и целеустремленными, то постепенно мы действительно становимся таковыми.

Типичные примеры аффирмаций для повышения самооценки: «Я хозяин своей жизни», «Я могу обладать всем, что пожелаю», «Я верю в себя, поэтому всё приходит ко мне свободно и без усилий». Данные лингвистические формулы можно повторять самостоятельно или прослушивать в плеере: главное в данной практике – регулярность.

Полезный совет

Начитайте в микрофон эти фразы, записав из них трек из нескольких минут и слушайте в свободное время. Эта технология рекомендована западными психологами и доказала свою высокую эффективность.

Способ № 7.

Ведение дневника успехов и достижений

Поднять самооценку подросткам поможет дневник собственных побед и достижений.

Заведите такой дневник прямо сейчас и заносите туда всё, чего вам удалось добиться за день (неделю, месяц). Дневник успеха – мощнейший стимулирующий инструмент, который заставит вас поверить в себя и позволит многократно повысить собственную эффективность.

Каждый день вносите записи о любых своих победах, даже маленьких.

Все эти «мелочи» относятся к вашим личным успехам, обязательно внесите их в свой дневник успеха и регулярно прочитывайте его.

Если вы будете записывать туда всего 5 простых вещей в день, то в месяц это уже будет 150 ваших достижений!

Не так уж и мало для одного месяца, согласитесь?!

5 коротких советов для управления самооценкой:

1. Перестаньте сравнивать себя с другими;
2. Прекратите ругать и критиковать себя;
3. Общайтесь с позитивными людьми;
4. Занимайтесь тем, что вам нравится;
5. Действуйте, а не раздумывайте о действии!

Помните, что вы – уникальная личность с огромным потенциалом и неограниченными возможностями. Повышение самооценки – один из способов раскрыть ваши способности в полной мере.