

Секрети впевненості в собі



Низька самооцінка може позбавити вас мотивації рухатися вперед і досягати своїх цілей, тому з цим варто боротися. Однак невпевненість у власних силах грає з вами виключно злий жарт. Вона не дозволяє стати по-справжньому щасливою людиною, домогтися успіху і навіть побудувати здорові стосунки.

Перший крок до вирішення проблеми - її **усвідомлення**. Тому вам чесно варто відповісти собі на питання "Чому у мене низька самооцінка?" Можливо, ви боїтеся помилитися або стати посміховиськом в очах оточуючих? Якщо це так, вам варто зрозуміти одну істину: своє життя ви повинні прожити так, щоб вам було добре. Пам'ятайте, що люди приходять у ваше життя і йдуть з нього, а єдина людина, яка залишається з вами завжди - ви самі.

Ознаки низької самооцінки: самокритика та самообрази, невпевненість у собі, чиясь думка важливіша за свою, страшно говорити «ні», незрозуміло, чого хочеться, почуття провини, знецінення себе, самопокарання, токсичні стосунки з людьми, прагнення привертати до себе увагу.

Але змінити самооцінку можливо!

♦ Зверніть увагу на своє тіло

Вчіться займати свій простір, розправляти плечі, вирівнювати спину, відчувати опору в стопах. Спочатку буде важко, але потім стане звичкою. Людина з хорошою поставою виглядає більш авторитетною, компетентною, успішною, гарною. Передусім – для себе!

♦ Піддавайте сумніву самокритику

Негативні думки про себе майже невмирущі та практично завжди відчуються як істина. Ваше завдання – навчитися гальмувати їх ще на

підході. Пам'ятайте, що ваші думки – це не факти. Це просто думки, і вони можуть бути помилковими.

- ♦ **Визначте свої особисті межі**

Особисті кордони бувають різними: тілесними, тимчасовими, емоційними, соціальними. Як це зробити? Продовжіть відповіді на речення: «Мені некомфортно, коли люди...», «Мені не подобається, коли мене називають...», «Я не люблю говорити на теми...». Згадайте ситуації, коли вам було неприємно. Ваші емоції, відчуття дискомфорту – індикатор порушення кордонів.

- ♦ **Познайомтеся із собою**

Анкета – добрий початок. Чесно та ретельно дайте відповіді на запитання про те, що вам найбільше подобається чи не подобається, чого ви хочете зараз чи через рік, сформулюйте свою мрію, визначте джерела натхнення, людей, поряд з якими ваша душа співає чи навпаки – ви відчуваєте багатоденний стрес після спілкування з ними.

- ♦ **Припиніть порівнювати себе з іншими людьми.**

Завжди будуть люди, у яких чогось більше, ніж у вас, і є люди, у яких чогось менше, ніж у вас. Якщо ви будете займатися порівняннями, то завжди матимете перед собою занадто багато опонентів чи противників, яких не можете перевершити.

- ♦ **Сформууйте список Ваших позитивних якостей.** Будьте до себе прихильні і запишіть принаймні 20 своїх позитивних якостей. Важливо переглядати цей список частіше. Багато людей фокусуються на своїх недоліках, підкріплюючи тим самим занижену самооцінку, а потім дивуються, чому в їхньому житті все не так добре, як хотілося б. Почніть концентруватися на своїх перевагах, і у вас стане набагато більше шансів для досягнення того, чого хочете.

- ♦ **Почніть більше віддавати іншим.** Тут мається на увазі віддача самого себе у вигляді вчинків, якими можете допомогти іншим або позитивного заохочення інших людей. Якщо Ви робите щось для людей, то починаєте відчувати себе цінністю для інших і ваші самооцінка та настрої підвищуються.

- ♦ **Робіть те, що вам подобається**

Щодня виділяйте хоч трохи часу, щоб робити те, що робить вас щасливими. Це може бути приготування їжі, читання, фізичні вправи, садівництво, перегляд фільмів, душевна розмова з рідними або друзями чи будь-що інше, що викликає у вас приємні емоції. Також можете

експериментувати з новими видами діяльності. Ті речі, які приносять вам насолоду, робитимуть вас щасливішими і допоможуть підняти самооцінку.

♦ **Відмовтеся від ідеї досконалості**

Ніхто не ідеальний. Досконалість – це штучне поняття, яке нам нав'язує суспільство. Ми можемо безкінечно витратити ресурси свого життя у погоні за спробою зробити себе ідеальними, а не діставшись до цієї недосяжної мети, дивуватися, чому це у нас така низька самооцінка. Порівнюйте себе лише із собою вчорашнього зразка, радійте успіхам і помічайте позитивні зміни у собі. І тоді вам ще більше захочеться розвиватися і ставати такими, якими ви хотіли б себе бачити. І це допоможе не лише підвищити самооцінку, а й загалом покращити якість вашого життя і зробити вас щасливішими.

♦ **Позбавляйтесь страхів.** Основною причиною невпевненості являється страх. Це нормально, коли ми чогось боїмось. Проте, якщо страх заважає нам добре почуватись, сковує нашу поведінку, заважає досягати цілей — тоді потрібно діяти. Дайте собі відповідь на запитання: Чого я найбільше боюсь? Що є причиною мого страху? Як він впливає на моє життя? Якщо негативно, то що я роблю, щоб позбутись його? Які ефективні мої дії?

♦ **Дійте!** Ви не зможете розвинути у собі позитивну самооцінку, якщо будете сидіти на місці і не прийматиме викликів, які виникають. А коли ви дієте, незалежно від одержаного результату, зростає ваше почуття самоповаги, відчуваєте приємніші відчуття щодо самого себе. Коли ж зволікатимете з діями через страх або певне занепокоєння, будете відчувати тільки розлад та сум, що, звичайно, призведе до зниження самооцінки.

Пам'ятайте, ви - унікальна особистість, з величезними можливостями та потенціалом!