**Советы психолога: как повысить самооценку**

Самооценка формируется в детском возрасте, когда возможности человека находятся в состоянии развития. Именно по этой причине самооценка взрослого человека чаще бывает заниженной, когда действительные возможности намного выше, чем личные о них представления. Разобравшись в особенностях формирования самооценки и ее видах, станет очевидным, что работа с этим компонентом личности означает именно поднятие самооценки до уровня адекватной.

Поднятие самооценки – процесс нелегкий, но ведь возможностям человека нет предела. О том, как поднять самооценку, вам подскажут действенные советы, среди которых вы также найдете эффективные упражнения.

Совет №1. Не следует сравнивать себя с другими людьми. Вокруг вас всегда найдутся люди, которые в различных аспектах будут хуже или лучше вас. Постоянное сравнение просто заведет вас в глухой угол, где вы со временем можете не только получить низкую самооценку, но и совсем потерять уверенность в себе. Помните, вы уникальная личность, найдите свои достоинства и недостатки и научитесь использовать их в зависимости от ситуации.

Упражнения: напишите список своих целей и позитивные качества, которые помогут достичь этих целей. Также создайте список качеств, которые являются преградой к достижению целей. Таким образом, вы поймете, что ваши неудачи являются следствием ваших поступков, а ваша личность здесь не причем.

Совет №2. Перестаньте искать в себе недостатки, ругать себя. Все великие люди добились высот в своей сфере, обучаясь на собственных ошибках. Главный принцип – ошибка заставляет вас выбрать новую стратегию действия, повысить эффективность, а не опустить руки.

Упражнения: возьмите лист бумаги, цветные карандаши и нарисуйте самого себя таким, каким вы ходите себя видеть, со всеми атрибутами успеха. Также можете придумать и изобразить личный символ успеха. Рисование поможет вам лучше выразить свои желания и повысить уверенность.

Совет №3. Всегда воспринимайте комплименты других людей с благодарностью. Вместо «не стоит» отвечайте «спасибо». Таким ответом психология человека принимает эту оценку своей личности, и она станет ее неотъемлемым атрибутом.

Упражнения: попробуйте использовать специальные утверждения. Несколько раз в течение (вначале дня – обязательно) четко и вдумчиво проговаривайте фразы «я – уникальная неповторимая личность», «я смогу достигнуть этой цели», «я обладаю всеми необходимыми качествами».

Совет №4. Смените круг общения. Наше социальное окружение несет ключевое влияния на понижение или повышение самооценки. Позитивные люди, которые способны дать конструктивную критику, адекватно оценить ваши способности и повысить вашу уверенность должны стать вашими постоянными спутниками. Старайтесь постоянно расширять свой круг общения, знакомиться с новыми людьми.

Совет №5. Живите, руководствуясь собственными желаниями. Люди, которые постоянно делают то, что от них требуют другие, никогда не узнают, как поднять самооценку. Они привыкли следовать чужим целям, живя не своей жизнью. Занимайтесь тем, что вам нравится. Работайте там, где чувствуете уважение и можете реализовать свои способности. Старайтесь больше путешествовать, воплощайте в реальность давние мечты, не бойтесь рисковать и экспериментировать.

Упражнения: составьте список ваших желаний и сделайте их реальными целями. Распишите пошагово, что вам нужно сделать для достижения этих целей и начинайте двигаться в выбранном направлении. Также вы можете составить маршрут ближайшего путешествия, сделайте его необычным. Если вы обычно ездите к морю, то в этот раз отправьтесь в поход, в горы. Вы можете даже не подозревать о собственных возможностях, потому что никогда не пытались выйти из «зоны комфорта».