# *Як підвищити самооцінку, поради психолога*

Невіра у власні сили часто є причиною невдач, а невдачі неминуче знижують рівень нашої самооцінки. Якщо не намагатися розірвати це замкнуте коло, то можна блукати по ньому все життя, дивлячись, як оточуючі роблять кар'єру і досягають особистого щастя. Підвищити самооцінку - це, мабуть, самий доступний спосіб змінити таку безрадісну життєву перспективу. Така «робота над собою» - процес складний, затяжний і складний без корисних порад психолога.

• Для початку спробуйте тренувати своє тіло (ранкова зарядка, тренажерний зал тощо). Ніщо так не допомагає підвищити самооцінку, відчуття власної фізичної сили і спритності.

• Складіть список своїх невеликих перемог і щодня його поповнюйте. Невпевнені в собі люди схильні забувати свої, нехай дрібні, досягнення і смакувати невдачі. Для того щоб підвищити самооцінку смакуйте свій успіх, причому кожен день!

• Це не просто, але постарайтеся не порівнювати себе з оточуючими людьми. Бути краще за всіх неможливо і у вас регулярно будуть з'являтися приводи для самокритики.

• Не намагайтеся підвищити самооцінку, «надуваючи щоки» і намагаючись здаватися більше, ніж ви є насправді. Інакше є ризик бути викритим, а «штовхнути ногою лежачого» люблять, на жаль, багато.

• Не займайтеся самокопанням і самобичуванням. Підвищити самооцінку, внутрішньо принижуючи себе, неможливо.

• Намагайтеся уникати спілкування з людьми, які психологічно вас пригнічують або прагнуть підпорядкувати своїй волі. Психологічна залежність внутрішньо пригнічує людину, і підвищити самооцінку, граючи роль підлеглого, дуже важко.

• Постарайтеся займатися справою, яка вам подобається і яке у вас виходить (хоча б в якості хобі). Найефективніший метод підвищити самооцінку - це робити щось краще за інших.

• При спілкуванні з людьми не забувайте про посмішку. Повірте, у відповідь посмішки чекати себе не змусять, а відчуття, що вам раді з дивовижною потужністю генерує впевненість у власних силах.

• Допомагайте тим, кому можете допомогти. Знання, що ви потрібні людям, здатне підвищити вашу самооцінку навіть у відсутності життєвих успіхів.

• Будьте активними, не ухиляйтеся від поставлених завдань і не панікуйте в разі їх невдалого рішення. Не чекайте схвалення своїх дій від кого-небудь, пам'ятайте, що найвища похвала - це похвала самому собі, за умови, що вона чесна.

Не бійтеся розімкнути замкнуте коло життєвих невдач, адже якщо ви питаєте, як підвищити самооцінку, то перший крок у цьому напрямку вже зроблено.