

Если не хватает уверенности в себе, и ты думаешь, что чем-то хуже других...

Как же сформировать правильное представление о себе?

Первая задача — вспомнить тех, кто стал причиной таких мыслей и представлений. Простить этих людей.

Вторая задача — найти свой собственный источник энергии.

Умение прощать тех, кто тебя обидел — один из способов поднятия своей самооценки. Кроме того, формирование правильной оценки себя — это еще один возможный источник энергии.

Упражнение 1

При выполнении этого упражнения есть условие: это упражнение надо выполнить быстро, за один раз, и не подглядывая в конец. Если в данный момент 10–20 минут на это нет — лучше отложите это дело до следующего раза. Итак, нужен чистый лист бумаги и ручка. Разделите лист по вертикали на три больших раздела. В первом из них нужно написать в столбик 10 (не меньше) имен реальных исторических личностей, вымышленных персонажей книг, фильмов, мультфильмов — не суть важно, реальны они или нет. Важно другое — они должны вам нравиться (диапазон: от нравится до «я восхищаюсь»).

Написали? Замечательно, идем дальше. Во втором напишите в столбик (напротив каждого имени) 2–3 качества, которые вас в этом персонаже особенно привлекают, восхищают... Третий раздел особенный. Подсчитайте повторяющиеся качества из первого столбика и напишите их в порядке убывания. Например, если слово «мужество» повторялось три раза, слово «харизма» — пять раз, а «терпение» — только один раз, то и записать нужно в столбик: харизма, мужество, терпение.

А теперь свежим взглядом перечитайте то, что вы написали. Что видим? По сути — это вы и есть. Потому что подобное тянется к подобному — вы никогда не выбрали бы качества, которые не звучали бы в унисон с вашей душой. Может, вы удивитесь тому, что увидите, может нет, но это теперь ваше зеркало. Всякий раз, когда вы сомневаетесь в себе — посмотрите в это зеркало.

Упражнение 2

Нам понадобятся два листа. Делим их вертикально пополам. В первой половине первого листа пишем список своих личных качеств или свойств характера, которые вам не нравятся и от которых вы хотели бы избавиться. В первой половине второго листа, соответственно, список своих сильных сторон и качеств, которые вы, наоборот, хотели бы приобрести.

Написали? Отлично. А теперь задание коварное: напротив каждого вредного качества придумайте и опишите ситуацию, где это качество могло бы быть полезным. А по отношению к каждому качеству второго списка придумайте ситуацию (или вспомните реальную), где это качество было бы вредным. Попробуйте, очень занятное упражнение.

Итак, для чего мы это делали эти упражнения?

Все люди понимают, что все в мире относительно. Правильная самооценка — это не просто повышенная самооценка, это, скорее, адекватная самооценка. Прodelав первое

упражнение, мы поняли какие мы в действительности белые и пушистые, во втором упражнении мы осознали, что качества, которыми мы жаждем обладать, могут сыграть с нами злую шутку, а качества, которыми мы уже обладаем, могут нам помочь. Поэтому лучше быть естественным, чем надевать на себя маску неприсущих тебе качеств — людей ведь очень сложно обмануть.

Советы по повышению самооценки

- Найдите свои положительные качества
- Возьмите бумагу и ручку и запишите 5–10 качеств, за которые вас ценят и любят близкие люди. В моменты, когда вам кажется, что вы не справитесь, берите этот листок и перечитывайте.
- Перестаньте себя жалеть
- Жалея себя, вы принимаете тот факт, что вы не способны справиться с чем-то, что вы беспомощны, а всему виной обстоятельства. Вы имеете право на ошибку, но будьте объективны — берите ответственность на себя.
- Заведите журнал успеха
- Каждое свое достижение (в любой области, будь то учеба или отношения с людьми) записывайте. Периодически перечитывайте свои записи.
- Планируйте свои дела
- Это поможет избежать «безвыходных» ситуаций, которые могут вывести вас из равновесия. Лучше составлять план с вечера, а утром корректировать, если есть необходимость.
- Стимулируйте себя
- Придумайте себе вознаграждение за действия или работу, которых вы избегаете по причине неуверенности в себе (выступить на публике, пойти в тренажерный зал и т.д.). Сделайте себе подарок: купите желаемую вещь, съездите на отдых.
- Ищите плюсы
- В случае неудачи, осознайте сложившуюся ситуацию и найдите положительные моменты. Не справились с работой — зато у вас появится время усовершенствовать свои знания или сменить увлечение. Найденные плюсы избавят вас от депрессии и помогут вынести пользу из сложившейся ситуации.

Источник: <http://informatio.ru/2009/04/kak-podnyat-samoocenku-uprazhneniya-dlya-podnyatiya-samoocenki/>