

Практические упражнения – как повысить собственную самооценку



Очень важно не путать таких два понятия, как излишняя самоуверенность и заниженная самооценка. И если первое – приносит в жизнь человека дискомфорт и трудности, то уверенность в себе играет только положительную роль. Основываясь на своей самооценке, мы принимаем те или иные решения, от которых в итоге и зависит наша жизнь. Вот почему так важно быть уверенным в себе, повысить самооценку, трезво рассчитывать на собственные силы, реально оценивать жизненные ситуации и принимать правильные решения. Если самооценка занижена, в характере преобладают страхи и комплексы – очень трудно добиться успеха, достичь поставленных целей. Разберем практические упражнения – как повысить собственную самооценку, **как стать счастливее**.

Повышаем самооценку: упражнение №1 «Посвящение себе»

Для выполнения этого упражнения необходимо сесть, расслабиться и посмотреть на себя в зеркало. На листе бумаги написать о себе оду. Совсем необязательно это делать в стихотворной форме. Достаточно составить несколько предложений в прозе. Они должны быть хвалебными, пожеланиями добра, любви, счастья, достижения целей и т.д.



Ода себе — повышаем самооценку

При этом не стоит стесняться и скромничать – кто как не вы лучше себя знает и сможет по достоинству оценить свои положительные качества. Можно написать несколько таких од. Затем выбрать наиболее импонирующую и повесить ее в рамочке у себя над столом или кроватью. Каждое утро нужно начинать с прочтения написанного. Это необходимо делать для того, чтобы день начинался с позитива, уверенности в себе, для поднятия жизненного тонуса и самооценки.

Упражнение №2 «Разговор с самим собой»



Это упражнение несколько напоминает первое. При его выполнении необходимо смотреть на себя в зеркало и проговаривать примерно следующие по содержанию слова: «Я люблю тебя (нужно назвать свое имя) и буду всегда принимать таким – какой ты есть, со всеми положительными и отрицательными чертами. Эта любовь даст мне возможность добиться всего того, что я хочу, достичь успехов и жизненных целей». Отнеситесь серьезно – скептицизм при выполнении только снизит самооценку.

Упражнение №3 «Придай себе уверенности»

Данное упражнение необходимо практиковать на регулярной основе. Нужно внимательно отслеживать свои эмоции и принудительным образом придавать себе уверенности. Например, если ваша привычная осанка – согрбившись, нужно принудительно выпрямиться, если тихий и дрожащий голос – контролируйте его, добавьте немного металла. Отслеживайте движения своих рук – не теребите ничего, не рисуйте – это все является признаками неуверенности в себе.

Существует множество других упражнений для повышения своей самооценки, главное условие для достижения результат – их нужно выполнять на регулярной основе и тогда у вас обязательно все получится.