

Для того, чтобы **быть успешным** нужно **верить в себя и свои силы!**

Повышение самооценки - длительный процесс. Нельзя, заснув сегодня неуверенным в себе человеком, завтра проснуться душой компании, баловнем судьбы. Но, постоянно работая над собой, можно добиться, поверьте, невероятных успехов.

Итак, перед Вами **10 советов как повысить самооценку:**

1. Не сравнивайте себя с другими людьми. Вы - индивидуальны! Вам не нужно быть лучше других, вам нужно быть **СОБОЙ!**
2. Не ругайте себя. Говорите о своей внешности, успехах, карьере, семье, финансовом состоянии только **ПОЛОЖИТЕЛЬНО**. Положительные мысли вызывают положительные эмоции, формируют правильный настрой, влияют на настроение.
3. Уверенно принимайте комплименты, не пытайтесь снизить собственную значимость выражениями «Ну что вы.. Да ничего особенного». Милого «спасибо» будет вполне достаточно!
4. Старайтесь избегать общения с людьми, которые вас не ценят. Это скорее те люди, которые пытаются повысить свою самооценку за счет вас.

Пересмотрите список людей, с которыми вы общаетесь сейчас. Какие эмоции они вам приносят, с кем вы чувствуете себя комфортно. Уверенные в себе люди внесут позитив в вашу жизнь, поддержат и помогут вам на пути становления.

5. Постарайтесь не обращать внимания, на то, что о вас говорят. Вспомните, что говорили древние мудрецы: «Великие люди обсуждают идеи, средние люди обсуждают события, а мелкие - обсуждают других людей».

6. Напишите список своих достижений и каждый вечер перечитывайте его и по возможности дополняйте. Пусть это будут небольшие достижения, маленькие победы. Но они есть и они **ваши!**

7. Читайте книги, смотрите видео, слушайте семинары, [выполняйте тренинги,](#) посвященные повышению самооценки. Любая получаемая информация влияет на формирование нашего «Я». Пусть эта информация будет позитивной. Старайтесь избегать криминальной хроники, негативных телевизионных программ. Все, что

угнетает вас, портит настроение, негативно влияет и на нашу самооценку.

8. Ухаживайте за собой. Ведите здоровый образ жизни, выработайте деловой имидж. Откажитесь от вредных привычек - главного признака слабости духа. Психологи давно отметили, что мы больше ценим то, во что мы вкладываем силы и деньги. Вкладывайте их в себя!

9. Займитесь аутотренингом.

Повторение несколько раз в день фраз «Я люблю себя», «Я заслуживаю самого лучшего» творит чудеса. Попробуйте и результат не заставит себя ждать.

10. Помогайте другим! Помогая другим, мы чувствуем себя более ценными, нужными. Отдавая чуть-чуть себя, мы получаем значительно больше.

Помните - **такого человека как вы, больше нет.** Вы уникальны! Уникальны ваши возможности, ваш потенциал. Тогда уровень самооценки вас больше никогда не будет беспокоить.

Как известно, одинокий человек успешным быть не может. Старайся создавать, ценить и оберегать свои социальные контакты. **Умение общаться** тоже можно развивать. С чего же начать?

- Узнай лучше самого себя. Найди в себе интересные качества — это поможет привлечь к себе сверстников и сохранить объективное суждение о других людях.

- Развивай в себе чувствительность и внимание к внутреннему миру другого человека. Старайся при разговоре задавать вопросы, которые интересовали бы твоего собеседника.

- Помни, каждый достоин уважения, так как он — человек. Относись к другим так, как бы ты хотел, чтобы относились к тебе.

- Проявляй чаще интерес к другому человеку. Научись находить в нем хорошее.

- Не замечай мелкие недостатки товарища. Ты же тоже их не лишен.

- Развивай умение понимать юмор. Старайся отшучиваться,

если кто-то иронизирует по поводу твоей внешности или успеваемости.

- Умей выслушать товарища, учись вести диалог, а не говорить монологи.

- Учись мыслить творчески, занимайся чем-нибудь интересным — это притягивает.

- Если ты теряешь друга, подумай, может быть, вы оба изменились, выросли, поэтому и расстаетесь. Всегда можно найти новых друзей. Только настоящие друзья останутся с тобой на всю жизнь.

Составитель:
Педагог - психолог
Н.В.Долгая



Государственное автономное
профессиональное образовательное
учреждение «Курганинский
аграрно-технологический техникум»

Краснодарского края
Хочешь

быть

**успешным
человеком?**

**Будь
им!!!**



(рекомен
дации психолога)

х.Красное Поле, 2020г.