Как повысить свою самооценку?

Заниженная самооценка мешает нам строить здоровые отношения и карьеру, провоцирует неврозы и зависимости. Психотерапевт Дженет Войтиц предлагает советы, которые помогут уменьшить стресс в отношениях и повысить уверенность.

1. Определения

- [ ] **1.1** Самооценка-это

  Оценка самого себя, своих достоинств и недостатков.

- [ ] **1.2** Высокая самооценка-это

  Высокая оценка человеком своих качеств, возможностей и достоинств, уверенность, что неудачи скорее случайны и связаны с неблагоприятным стечением конкретных обстоятельств, а успех закономерен и определяется собственными качествами человека, его способностью самостоятельно решать трудные задачи.

- [ ] **1.3** Низкая самооценка-это

  Низкая внутренняя оценка человеком своих качеств, возможностей и достоинств. В первую очередь - это то, что человек сам о себе думает, во вторую - как он себя ведет и на что решается.

- [ ] **1.4** Нормальная самооценка

  Вы чувствуете себя уверенно и понимаете, что имеете право на уважительное отношение со стороны окружающих.

2. Тест на самооценку

- [ ] **2.1** http://www.psychologies.ru/tests/test/360/

3. 6 советов, как повысить самооценку

☐ 3.1 Совет 1

Единственный способ осознать, кто вы, — найти то, что подходит вам.

☐ 3.2 Совет 2

Обсуждение проблем в отношениях уменьшает страх быть брошенным.

☐ 3.3 Совет 3

Вы все время пытаетесь угадать, что такое норма. Людям с низкой самооценкой важно знать и понимать, что понятия «нормальность» не существует. Эффективнее задавать себе вопрос: что для вас действительно важно? Что важно для вашей семьи?

☐ 3.4 Совет 4

Первый шаг в преодолении любой вредной привычки — ее осознание. Просто понаблюдайте за собой. Вместо того чтобы заниматься самоосуждением, постарайтесь узнать себя, анализируя, как вы себя ведете.

☐ 3.5 Совет 5

Чувства не могут быть правильными или неправильными, они просто есть. Если мы считаем свое чувство неправильным, то к нему добавляется чувство вины, и это еще больше ухудшает ситуацию. Нельзя подменять одно чувство другим.

☐ 3.6 Совет 6

Полностью преодолеть чувство одиночества невозможно, но есть способы уменьшить его. В первую очередь вам нужно взять на себя риск открываться окружающим. Лучший способ получить то, что вам нужно, — начать делать это самому.

4. О Дженет Войтиц (1939–1994)

☐ 4.1 1.

Первой в 80-е годы занялась исследованием проблем детей и родственников алкоголиков. Толчком послужил алкоголизм мужа.

☐ 4.2 2.

Войтиц обнаружила, что дети алкоголиков и дети, выросшие в неполных семьях, а также семьях, где один или оба родителя страдали от зависимостей и фобий, как правило, вырастают с заниженной самооценкой и испытывают большие трудности в общении с другими людьми.

☐ **4.3** 3.

Ее книга «Взрослые дети алкоголиков» стала бестселлером и способствовала зарождению движения, которое приобрело всемирный размах.

Я просто есть и это классно! Я просто есть и Я прекрасна: Прекрасна в утренней улыбке, И в совершённой мной ошибке, Прекрасна в злости и в печали, В конце прекрасна и в начале. Никто, как Я не рассмеётся, Моей походкой не пройдёт, Ход мысли мой не повторит, Стих за меня не сочинит. А оттиск пальца моего? Такого нет ни у кого! И глаза радужки такой, Нет больше в мире ни одной!!! Я - уникальна, несравненна, Я есть, живу, и это ценно. И мне доказывать не надо, Что Я ни в чём не виновата, Что пользы много приношу. Я просто есть, живу, дышу, В картину целостную мира Я свой, один мазок вношу. Но без него на полотно, Легло бы целое пятно, В цветной мозаике Вселенной Дыра была бы непременно. Я - штрих, песчинка мирозданья, Но всё ж прелестное создание. И потому меня любите, Такой как есть, и не судите Мои поступки и слова. Я - есть! Я - чудо! Я - жива!!! Ведь кто-то главный точно знает, Зачем он звёзды зажигает. Вы спросите: "А ты звезда?" Отвечу без сомненья: "Да!" Я даже целая планета, Я есть, живу, прекрасно это! Ведь каждый ценен тем, что он, Такой - один на миллион. И здесь успехи не важны, Мы перед богом все равны, Он любит всех своих детей: И без прикрас и без затей. Я сквозь толпу иду отважно, Её признанье мне не важно. И пусть свирепствует молва, Я - есть! Я - чудо! Я - жива!!! Источник: https://millionstatusov.ru/stihi/samootsenka.html

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: https://checklists.expert

как это убрать?