



5 шагов для повышения самооценности

<https://i.imgur.com/aadKqgk.jpg> Здоровая самооценка – это источник глубокого и долгого удовлетворения жизнью. Чтобы облегчить путь к самому себе, для начала составьте список всех, даже самых маленьких вещей, которыми вы можете гордиться: ваши таланты, ваши положительные качества, вызовы, с которыми вы успешно справились, ситуации, в которых вы помогли другим людям и т.п. В этих маленьких моментах – ваша огромная сила. Пройдя эти 5 шагов, вы быстро повысите свою самооценку. Удачной работы!!!

Шаг 1. Проведите инвентаризацию своих талантов, умений и навыков. .

В каждом из нас есть что-то хорошее. Каждый из нас обладает уникальными способностями. Найдите свою уникальность.

Шаг 2. Простите себя.

Вы должны простить себя за все свои недостатки. Учитесь на всех ваших прошлых ошибках. Если вы продолжаете чувствовать вину или стыд, у вас никогда не будет здорового чувства собственного достоинства.

Шаг 3. Рискуйте.

Единственная причина, по которой вы не сделали что-то великое для себя, состоит в том, что вы все еще задаетесь вопросом, стоит ли вам это делать. Никогда не бойтесь рисковать, чтобы стать лучшей версией себя. Перестаньте сомневаться в своих способностях и идите вперед.

Шаг 4. Любите себя.

Примите себя таким, какой вы есть. Если у вас есть негативные качества, постарайтесь стать лучше. Не отрицайте ни одну из своих сторон личности. Отрицание удерживает вас в заточении. Станьте свободным.

Шаг 5. Окружите себя здоровыми людьми.

Окружите себя теми людьми, на которых хотите стать похожими. Будьте рядом с теми, кто преодолел сомнения и двигается по пути к самооценности.

Иногда во время работы возникают вопросы. С удовольствием отвечу на них на своей консультации. Вы можете зарегистрироваться на нее по этой ссылке

[facebook.com/l.php?u=http%3A%2F%2Ffb.com%2Fbook%2F109856743884936%2F&h=AT051mhAbvfil4FGI1khd](https://www.facebook.com/l.php?u=http%3A%2F%2Ffb.com%2Fbook%2F109856743884936%2F&h=AT051mhAbvfil4FGI1khd)

[HGNxuYnkPDVnXEK-1uMZaEB4_DE31iBcmDC82-KTZ9DhKqUHjfNU2w-
oaChaEqN2qcbZV3r_WdixXEhv2AiV3maj_j9TZrls8fcZwQ7I](https://www.facebook.com/l.php?u=http%3A%2F%2Ffb.com%2Fbook%2F109856743884936%2F&h=AT051mhAbvfil4FGI1khd) Поздравляю!!! Отныне вы
режиссеры своей жизни!

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

как это убрать?