



Повышаем самооценку

Чувствуешь себя неуверенно, не хватает энергии и мотивации? Выполняй регулярно эти пункты и заметишь, как появляются силы и растёт самооценка.

- Избавьтесь от ограничивающих убеждений
Как только появляются плохие мысли о себе, говори себе "стоп", отключайте внутреннего критика.
- Делайте что-то необычное для себя
Или то, что давно хотели (прыгните с парашютом или полетайте в аэротрубе)
- Развивайте креативность
- Записывайте свои достижения
Помните, что даже маленькие победы важны, потому что они ваши!
- Определите свои области компетенции и развивайте их
- Каждый раз составляйте список своих качеств в контексте ситуации
- Учитесь принимать комплименты и говорить "спасибо" в ответ
Принимайте комплименты даже если вам неловко
- Перестаньте критиковать себя, научитесь относиться к своим неудачам с принятием
- Повторяйте вслух или про себя аффирмации

Смотрите в зеркало и делайте себе комплименты

Пользуйтесь во благо себе и помните, что над самооценкой нужно работать регулярно!

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

как это убрать?