



## Чек-лист по стремительному повышению самооценки

Проведя значительное количество времени в эмоционально нездоровой обстановке любого рода, легко утратить ощущение собственной ценности. Возможно, Вы тратите слишком много сил на попытки добиться расположения окружающих. Рекомендации данного чек-листа помогут не только стремительно поднять самооценку, но и изменить мнение об окружающем Вас мире. Поехали!

### работать с внутренним диалогом

*Нужно менять внутренний диалог, если в нем присутствует мысль, будто вы недостаточно хороши или вам нужно отстаивать собственную ценность. Постарайтесь стать достаточно хорошим для самого себя.*

### искать баланс

*Ищите баланс между тем, что вам требуется сделать для себя, и тем, чего можно реалистично ожидать от других.*

### знать себе цену

*Если ваше ощущение собственной ценности основано на том, чтобы угодить окружающим, это приведет к внутреннему опустошению. Вашу ценность определяет то, какое обращение с собой вы принимаете или какого обращения ожидаете, а не то, сколько себя вы отдаете.*

### творить свое счастье

*Счастье — не то, что нам дано изначально, а творческий процесс. Если ощущение счастья не рождается внутри, вы естественным образом начнете искать его снаружи. Это ведет к эмоциональной зависимости.*

### испытывать чувство гордости

*Делайте вещи, которыми будете гордиться. Заботьтесь о внешности, опрятно одевайтесь, будьте милы, спокойны, соблюдайте границы, достигайте всего, на что*

*способны, будьте чистоплотны и добры.*

регулярно тренироваться

*Физическая нагрузка хороша во всех отношениях. Тренировки способствуют хорошему настроению, а также тому, чтобы вы были довольны своим физическим состоянием. Ничто так быстро не портит самооценку, как неудовлетворенность своим внешним видом.*

усердно трудиться

*Ничто не принесет вам такого удовлетворения, как целеустремленность, верность самому себе, выраженная в усердной работе. Успех естественным образом приносит любовь к себе, самоуважение и ощущение счастья.*

есть полезную пищу

*Чтобы хорошо себя чувствовать и быть счастливым, ешьте здоровую пищу. Пусть в ваш мозг поступают питательные вещества, которые способствуют здоровью и хорошему настроению. Ешьте зелень, пейте много воды и употребляйте постный белок.*

выбирать здоровые отношения

*Выбирайте людей, которые относятся к вам с любовью и уважением. Отказывайтесь пребывать в отношениях, где вам нужно постоянно отстаивать собственную ценность, чтобы сохранить любовь партнера.*

позволить другим быть самими собой

*Если вы эмоционально зависимы, не уверены в себе или слишком много требуете, то начинаете контролировать близких. Больше всего люди будут любить вас, если вы дадите им свободу быть самими собой.*

радоваться за других

*Человек с нормальной самооценкой редко испытывает зависть, ведь он удовлетворен своей жизнью, карьерой и отношениями. В первую очередь, он доволен тем, какой он человек. Радуйтесь за других, радуйтесь чужому счастью.*

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

как это убрать?