**12 СПОСОБОВ ПОВЫСИТЬ САМООЦЕНКУ**

1.Перестаньте сравнивать себя с другими. Всегда есть люди, которые стоят выше и ниже вас. Если вы продолжите сравнение, все будет выглядеть так, как будто вы противник, и вы не сможете победить их.

2.перестаньте ругать себя. Если вы считаете свои способности и свои действия неадекватными, негативными, вы не можете достичь того, что ваша самооценка поднимется на более высокий уровень.

3.Примите все приветствия и поздравления с благодарностью, сказав «Да». Не унижайте себя, говоря: «Да», «ничего не стоит». Так что считайте себя достойным всего наилучшего.

4.Используйте аффирмацию при повышении самооценки. Говорите, что я люблю себя, заслуживаю лучшего, и повторяйте перед сном. Установите позитивное настроение. Действуя таким образом, вы можете повысить свою уверенность, свою оценку.

5.Посещайте семинары по повышению самооценки, читайте книги, журналы. Любая информация о вас влияет на вас, например, если вы часто читаете криминальные ситуации в негативных программах, газетах и журналах, это побуждает вас стать пессимистом. Ну а если часто читать и смотреть на приятные ситуации, то можно повысить свою самооценку.

6.Старайтесь общаться с уверенными в себе людьми, которые могут вас поддержать. Если окружающие вас люди постоянно унижают и подавляют вас, ваша самооценка будет ниже. И, если все наоборот,ваша самооценка будет расти.

7.Составьте список своих прошлых достижений, вы можете записать свои победы. Например, если вы получаете водительские права, начинаете заниматься спортом и т. д., Попробуйте чаще просматривать и читать список. Когда вы читаете свои достижения, закройте глаза и испытайте чувство радости, удовлетворения.

8.Составьте список своих положительных сторон, качеств. Вы честны? Не нужны другие? Запишите свои положительные качества. Просматривайте так же часто, как и предыдущий список. У некоторых людей, видя много собственных недостатков и называя свою жизнь скучной, повышается самооценка.

9.Начните больше помогать другим. Деньги здесь не уютные. Умейте помогать другим. Помощь другим поможет повысить вашу самооценку, стать индивидуумом.

10.Старайтесь заниматься любимым делом. Труднее чувствовать приятное чувство, когда ты занимаешься тем, чего не хочешь. Если вы занимаетесь любимым делом, ваша самооценка и состояние улучшатся. Даже если вам не нравится то, что вы делаете, вы можете провести свободное время, занимаясь любимым делом и доставляя себе радость.

11.Будьте уверены в себе. То, что вы не уважаете себя, если не пытаетесь жить своей жизнью так, как хотите. Когда вы разговариваете с друзьями и родственниками ненадежно, это означает, что ваша самооценка низкая. Говорите уверенно и действуйте уверенно.

12.Действуйте. Если вы не повысите самооценку, вам будет труднее быть уверенным в себе.

*Психологическая служба ВКГК имени Абая*