**Как поднять самооценку…? Пошаговая инструкция.**

**1.**  **Инвентаризация своей личности**. Этот этап Вы должны делать всегда, для того, чтобы напоминать себе о том, что потенциал, который заложен в Вас, стоит ОГРОМНЫХ ДЕНЕГ, если его использовать по назначению. Для здравомыслящего человека главное – [найти своё призвание](http://www.5starsplus.com/kak-nayti-svoyo-prizvanie.html) и посвятить ему свою Жизнь. Для того, чтобы понять как это работает, давайте посмотрим на автомобили, которые нас окружают: грузовики, автобусы, спортивные, джипы, минивэны и т.д. У каждого из них своя миссия на земле: у одних — перевозить грузы, у других — ездить по бездорожью, третьих — подчёркивать имидж хозяина и т.д. Ответьте на вопрос: «Человек изобрёл, к примеру, автобус, для того, чтобы на нём участвовать в спортивных соревнования…?»Конечно, нет… Его предназначение (призвание) – комфортно перевозить пассажиров, но, иногда, люди устраивают гонки на автобусах, используя их не по назначению. А теперь подумайте: «Тратя свою жизнь не по призванию, разве Вы делаете не то же самое, что и автобусы в соревнованиях…?» Каждый Человек – это уникальная личность, не имеющая аналога. Возникает вопрос: «Чем Вы отличаетесь от оригиналов картин Рембрандта, которые сегодня бесценны…?»

**2. Инвентаризация внешнего вида**. То, как Вы выглядите со стороны, оказывает воздействие на то, как Вы чувствуете и видите себя изнутри. Думаю, здесь комментарии неуместны, но если Вы ещё недопонимаете важность этого пункта, предлагаю представить себе такую ситуацию: «Вы приезжаете на встречу, а по пути, цепляетесь пиджаком, и делаете затяжку. Для того, чтобы не выглядеть шарлатаном, Вы посещаете портного, который исправляет ситуацию, но не идеально. Со стороны не заметно, что с пиджаком что – то не так, но ВЫ ЖЕ ОБ ЭТОМ ЗНАЕТЕ!!!» Как Вы себя будете чувствовать…? Неловко, правда…? Влияет это на уверенность…? Конечно же да…

**3. Регулярно читайте хорошие книги**. Пусть это будут биографии Великих людей, книги по Успеху или самообразованию. Многие Успешных ассоциируют только с ворами, не зная о том, какой тернистый путь им довелось пройти. Изучение историй Великих, прибавит Вам Веры в себя и уверенности.

**4. Слушайте ВЫСОКОДУХОВНЫХ людей**. Даже пятиминутное общение с человеком мудрым, способно вернуть Вас к жизни. Посещайте лекции, слушайте их выступления в интернете и т.д.

**5. Преодолейте страх перед неудачей**. Одна из причин бездействия – [страх перед неудачей](http://www.5starsplus.com/kak-pobedit-strah-neudach-1-ya-chast.html). Почему так происходит…? Люди ставят перед собой очень [амбициозные цели](http://www.5starsplus.com/zhal-no-smarta-bolshe-net.html), но, при этом, не прописывают путь (подцели, мелкие шаги). Соответственно попытка покорить сразу Эверест, заканчивается плачевно. Чтобы этого не случилось, шагайте мелкими шагами, как только будет одержана победа над первым шагом – делайте второй, затем третий и т.д.!!! Победа в каждом маленьком шаге прибавит Вам уверенности и повысит самооценку.

**6. Улыбайтесь и делайте комплименты**. Да, именно так… Когда Вы дарите человеку улыбку или делаете комплимент – он отвечает Вам тем же. Есть прекрасная мудрость по этому поводу: «Нет в мире человека беднее того, кто не обладает даже улыбкой…» Позитивная атмосфера, это хорошее удобрение для повышения самооценки.

**7. Делайте что – либо для других.**Мой лучший друг живёт от меня в 100-а километрах. Не смотря на смешное расстояние, мы с ним уже два месяца планируем встретиться, но постоянно что –то препятствует этому. Несколько дней назад он мне позвонил и сказал следующее: «Дружище, ну его нах…, всё, приезжай… Еду по городу и смотрю на многочисленные билборды с просьбой спасти ребёнка и подумал о том, какие мы с тобой, мать его, вечно занятые, создаём себе проблемы на ровном месте, а люди в это время борются за свою жизнь или жизнь своих близких. Разве этого мало, чтобы начать ценить Жизнь и жить, пока ты ходишь по земле?!!!» Каждый раз, когда у Вас случаются приступы плохой самооценки и недовольства жизнью, сходите, проведайте онкобольных, детей сирот, может тогда дойдёт, как Вам повезло!!! Для того, чтобы эффект был максимальным, помогайте людям тем, кто не может взамен, что – либо сделать для Вас (безвозмездно). Прекрасная мудрость гласит следующее: «Не будет бесполезен в этом мире тот, кто облегчает хоть чьё – либо бремя!!!»

**8. Формируйте правильное окружение.**Общайтесь с позитивными людьми, заряженными духом энтузиазма, которые имеют высокие моральные качества и видят в Вас светлую сторону. Если каждый день Вы будете находиться в таком обществе, это благоприятно повлияет на Вашу самооценку и жизненные установки, и это логично: «Вы многое усваиваете из образа мышления и манер тех людей, с которыми проводите время!!!»

**9. Составьте список своих положительных качеств и храните его в постоянно доступном месте.** Если Вы относитесь к «скромным» и не можете определить эти качества самостоятельно, попросите своих друзей и близких помочь с этим. Прибегайте к этому списку каждый раз, как только почувствуете, что хандра не за горами. И не забывайте себя хвалить!!!

**10. Составьте список личных побед.** Он будет напоминать о Вашей Успешности каждый раз, как только Вы захотите назвать себя неудачником и понизить свою самооценку. Пусть этот список начнётся с детства и отображает самые яркие победы, глядя на которые Вы будете понимать, что МОЖЕТЕ ОДЕРЖИВАТЬ ТАКИЕ ПОБЕДЫ СНОВА И СНОВА!!!

**11. Избегайте разрушающих моментов.** Что сюда входит…? Мыльные оперы, новости, в которых всё плохо, всякие ужастики, отравляющие мозг. Гороскопы и сонники – недопонимаете, как это работает, не читайте их вовсе. Всё дело в том, что действительно всё это может сбыться и причина этому только одна – сила мысли (притяжения). Увидев в гороскопе: «Сегодня велика вероятность падения», Вы целый день будете думать о падении, и задавать себе вопрос: «Где это произойдёт?» Как результат – притяните это событие в свою жизнь. Для Вашего мозга, такое опасение, не более чем команда – РЕАЛИЗОВАТЬ ТО, ЧЕМ ВЫ ЕГО НАПОЛНИЛИ!!!

**12. Учитесь у преуспевающих неудачников.** Не возмущайтесь, постарайтесь проникнуться этим пунктом. Знаете в чём разница между удачливым и неудачником…? В том, что удачливый, это тот неудачник, который продолжал сражаться!!! Все Успешные терпели сотни, а некоторые и тысячи неудач на своём пути, но при этом, каждый раз находили в себе силы, чтобы «встать и идти дальше». Если охарактеризовать этот путь проще, скажу так: «Заведите себе [Успешного наставника!!!](http://www.5starsplus.com/rol-nastavnika-v-lichnostnom-razvitii.html)»

**13. Вступите в общество продвинутых.** Это может быть любая группа людей, которых связывает что–то общее. Выступайте публично, это повышает уверенность в себе и самооценку. Многие, абсолютно комфортно чувствуют себя в беседах тет-а-тет, а когда нужно встать и выступить (даже тост произнести), возникают проблемы.

**14. Смотрите себе и другим прямо в глаза.** Я недостаточно, хорош, умён, успешен (список можете продолжить сами), это те убеждения, которые не дают возможности смотреть людям в глаза. О какой самооценке можно говорить в таком случае…? Как развить этот навык…? Для начала, научитесь смотреть себе в глаза, каждый раз, как оказываетесь у зеркала!!! Бывает такое, что Вам что – то не нравиться или в Вас живут «дурные» убеждения о себе. В таком случае прибегайте к помощи «Списка положительных качеств (пункт№9)» и «Списка личных побед (пункт №10)». Они добавят Вам стартовой смелости.

**15. Измените свой облик.** Работайте над своими недочётами, которые Вас «прибивают»: «Не нравится Ваша фигура – начинайте бегать, ходите в тренажёрный зал», «Чувствуете себя ущербным – читайте и смотрите успешных людей», «Не хватает денег – развивайтесь и зарабатывайте больше…» и т.д. Все положительные изменения во внешнем облике и интеллектуальном уровне – положительно отобразятся на Вашей самооценке.