

## Правила поднятия самооценки



1. Утром приложите максимум усилий, чтобы выйти из дома в наилучшем виде. В обед взгляните в зеркало, чтобы проверить по своему отражению в нем, все ли в порядке. Последний раз проделайте это, умываясь перед сном. Это поможет вам не думать постоянно о том, как вы выглядите.

2. Не заикливайтесь на своих физических изъянах. Они есть у всех! Помните, что большинство окружающих вас людей этих недостатков не замечают, либо не

догадываются об их существовании.

3. Помните, что люди не замечают вещей, столь очевидных для вас. Вы чувствуете, что ужасно краснеете, когда приходится что-то делать или говорить в присутствии нескольких человек, а для них ваше лицо приятно порозовело.

4. Не будьте излишне критичны к другим. Если вы постоянно отмечаете недостатки других людей и это стало вашей привычкой, от нее следует немедленно избавиться, иначе вы все время будете думать, что ваши внешность и одежда — тоже отличная мишень для критики. Уверенности вам это не прибавит.

5. Помните, что люди больше всего любят слушателей. Вам совершенно не обязательно «выдавать» фейерверк остроумных, блестящих мыслей, чтобы вызвать расположение к себе. Внимательно слушайте других, и они будут вам благодарны.

6. Будьте искренни. К примеру, вы не понимаете, о чем идет речь. Признайтесь в этом. Пытаясь быть холодным, отстраненным и невозмутимым, вы лишь отталкиваете от себя людей.

7. Найдите кого-нибудь в своем окружении, с кем вы можете разделить волнения и переживания, и тогда вы не окажетесь одинокими в любой компании, в любом обществе. Сами подойдите к тому, кого вы избрали, от этого вы оба выиграете.

8. Помните, что стеснительность может сделать некоторых людей агрессивными. Если с вами кто-то резко разговаривает, не думайте, что виноваты в этом только вы. Может, для такого человека это единственный способ побороть смущение. И главное — не пользуйтесь сами подобными способами самоутверждения.

9. Самое худшее, что вы можете сделать, — это выставить себя в невыгодном свете. Но если подобное произойдет, то окружающие будут относиться к вам с симпатией: ведь вы дали им возможность испытать чувство превосходства!

Человек способен к различным вариантам самонастроения, — он может настраиваться как на успех, так и на неудачу. Оптимист настраивается только на то, что ему полезно, на то, что ему необходимо, на то, что приведет его к желаемому жизненному успеху.