### **"10 правил" як підняти самооцінку**

**1 Годі порівнювати себе з іншими людьми.** Завжди знайдуться люди, які будуть багатші за тебе, в чомусь успішніші, стрункіші або молодші. Навіщо марно витрачати час, займаючись порівняннями та самоїдством. Чи не краще знайти в собі «цікавинки» або «фішки» та розвивати їх.

**2 Перестань сварити себе і дорікати собі**. Певна річ, твоя самооцінка кульгатиме, якщо ти постійно називаєш себе «коровою», «жиртрестом» або «дурепою(нем)». Постарайся не використовувати лайливі вислови на свою адресу, а краще заміни їх у своєму лексиконі на щось більш приємне. Наприклад, «сонечко», «люба», «дорога(ий)», «найкрасивіша», «найкреативніша» тощо. Частіше хвали себе: свій зовнішній вигляд, навіть найменші успіхи та досягнення, як у спорті, так і в особистому житті

**3 Забудь про «ні».** Намагайся якомога рідше вживати негативні вислови на свою адресу. Наприклад, «я не струнка (ий)», «я не зможу», «я недостатньо вродлива(вий)/розумна(ий)» тощо.

Підвищити самооцінку допоможуть позитивні твердження, які слід говорити собі якнайчастіше. Наприклад, «мені все вдасться», «все буде добре», «в мене гарна фігура», «у мене гарні очі» тощо.

**4 Радій компліментам**. Приймай компліменти та привітання з вдячністю. У відповідь на фразу друзів, колег «який гарний светр» чи «круті кросівки» - забудь про чергову відповідь, мовляв,  «та їм сто років»… Просто усміхнися й скажи: «дякую».

**5 Оточи себе позитивом.** Більше позитивних книжок, фільмів, музики тощо. Також заведи собі правило регулярно читати статті/книги на тему підвищення самооцінки (такий собі індивідуальний тренінг).

**6 Виділяй час на улюблену справу**. Це може бути що завгодно, головне, щоб приносило тобі задоволення й ти міг/могла досягти в цій сфері результатів, якими можна пишатися. Наприклад, уроки сальси і результат – твій гарний і пластичний танець на клубній вечірці, вирощування квітів  і результат – прекрасна клумба біля під'їзду, приготування страв і результат – твої смачні ексклюзивні рецепти. Улюблену справу можеш розвивати, покращувати та креативити. Хто знає, може в майбутньому ти зможеш видати книжку або стати модним блогером.

**7 Спілкуйся з позитивними й упевненими в собі людьми.** Якщо у твоєму оточенні одні скиглії, песимісти й енергетичні вампіри, не дивно, що в тебе настрій на нулі. Убезпечуй себе від спілкування та дружби з «негативними персонажами». Недарма є вислів: краще бути самій(ому), ніж з ким попало, «скажи, хто твій друг, і я скажу – хто ти»

**8 Не зациклюйся на критиці.** Сказали образливі слова, обізвали товстою(им), дурною(им), бездарною(им) – і добре! Як казала героїня одного фільму: «Наплюй і розітри». Цілком можливо, що твої кривдники просто тобі заздрять або ж гнівом, спрямованим у твій бік, просто звільняють себе від негативних емоцій. Не прокручуй у голові образливі слова, а дій за принципом «Чим більше ти поважаєш і любиш себе, тим більше поважають, люблять і цінують  тебе інші».

**9 Створи список своїх досягнень.**Не будь скромною(им). Адже ти насправді значно краща(ий), ніж тобі здається! І зробила(ив) ти значно більше корисних речей, ніж можеш згадати в перші п'ять хвилин. Поклади список на видне місце – і доповнюй його новими досягненнями та добрими справами.

**10 Вір у себе.** Якщо ти сам(а) не віриш у свої сили, то чому в тебе повинні вірити інші? Запорука успіху всіх великих і впевнених у собі людей у тому, що вони щиро вірили в те, що вони роблять, керуючись лише своїми бажаннями, фантазіями, думками та вибором.