

Как повысить самооценку? Чувствуем себя уверенно.

Многие женщины годами страдают от своих комплексов, не зная как решить определенную проблему. У кого-то катастрофически не хватает времени на посещение фитнес центра, кто-то не готов отдавать массу денег на профессионального косметолога, а у кого-то просто нет желания что-либо менять в своей жизни. Но чаще всего причиной низкой самооценки является лень. Наверняка вы задумывались о том, как можно обрести уверенность в себе, но как только представляли, сколько нужно для этого проделать работы, желание тут же отпадало. И очень зря, ведь на самом деле упорная работа над собой дает колоссальные результаты. Давайте поговорим о том, как обрести уверенность в себе, ведь данная тема является актуальной как для юных девушек, так и для зрелых женщин в возрасте. Как только вы почувствуете в себе уверенность и умение чувствовать себя свободно даже в компании незнакомых людей, вы достигнете успеха. Что нужно сделать для того, чтоб повысить свою самооценку?

Исключите из своего круга общения людей, которые говорят вам о ваших недостатках. Часто бывает так, что неуверенная в себе девушка или женщина начинает доставать подругу упреками касательно внешности или черт характера. Таким образом, она старается забыть о своих проблемах или же повышает свое самолюбие за счет других. Ей в данном случае хорошо, но вы обрастаете комплексами, а потом не знаете, как данную проблему решить. Поэтому откажитесь от общения с такими людьми, иначе обрести уверенность в себе у вас не получится никогда. Это сделать необходимо хотя бы в начале вашей работы над собой, чтоб никто не вводил вас в заблуждение и не заставлял думать о плохом.

Боритесь со своими страхами. Для того чтоб повысить самооценку вам необходимо перестать бояться. Девушка, которая страдает от неуспешной личной жизни, будет бояться знакомиться с парнями и самовыражаться. Женщина, которая много лет страдает от акне, будет бояться посетить косметолога и т.п. Вы должны четко отдавать себе отчет в том, что для

высокой самооценки нужны не только усилия, но и смелость. Поэтому постарайтесь найти реальные методы тренировки своей смелости.

Перестаньте себя стесняться и запишитесь в тренажерный зал, а на вечеринке первой заговорите с парнем, который вам понравился. Как только чувствуете перед чем-то страх, немедленно начинайте с этой эмоцией бороться.

Уделите внимание своему стилю для повышения самооценки. Чтоб уверенно чувствовать себя в любой ситуации, вы должны забыть о своем стиле. Часто женщины отказываются выходить на танцпол или вступать в переговоры с потенциальным клиентом из-за того, что думают о своей обуви, причёске или о том, как сидит на бедрах именно эта юбка. Поэтому смените имидж и выберите то, что подойдет вам идеально. Например, откажитесь от неудобной обуви, даже если она выигрышно удлиняет ваши ноги. Как только вы подберете то, что вам идеально подходит и повышает вашу самооценку, вы сможете стать более уверенной. Помните, что произвести первое впечатление второй возможности у вас не будет, поэтому займитесь своим образом.

Будьте позитивной для повышения самооценки. На самом деле от хорошего настроения зависит многое. К тем, кто искренне радуется жизни и наслаждается ею в полной мере, тянутся люди, которые, чаще всего, такие же. Если вы постоянно будете угрюмой, никто не захочет с вами общаться, разве что те, кто сами не знают, чего хотят от жизни и как ее следовать лучше. Поэтому больше улыбайтесь, дарите людям светлый взгляд и искреннее счастье. Постарайтесь найти таких людей, которые обладают достаточно высокой самооценкой и умеют реализовывать свои мечты. Если у вас плохое настроение - посмотрите комедийный фильм или ток-шоу, уделите время своему хобби или съешьте то, что очень любите. Так вы быстро сможете победить хандру и вернуть себе отличное настроение.

Найдите то, что вас вдохновляет для повышения самооценки. Быть может, вы часами можете бродить по местной картинной галерее, всматриваясь в каждый штрих художника. Может, вы любите общаться с

животными или маленькими детьми. Для того чтоб повысить свою самооценку нужно найти то, что вас вдохновляет. Так вы поймете, что такое настоящее наслаждение жизнью, а также найдете себе собеседников по интересам. Если любите читать, обязательно изучите книги по саморазвитию, ведь так вы сможете получить удовольствие от процесса и станете еще на шаг ближе к себе.

Следите за своим прогрессом для повышения самооценки. Это очень эффективно, ведь вы сможете понять, что делаете не так, а также найдете максимально выгодные методы для быстрого достижения результата. В случае позитивных изменений вы сможете повысить свою самооценку за счет того, чего вы добились на данном этапе. Заведите блокнот и записывайте в него все то, что вы делаете для повышения своей самооценки, как часто над собой работаете и что в вас самих изменилось за это время.

Возьмите себе в пример человека, у которого, по вашему мнению, высокая самооценка. Это может быть любимая актриса или певица, литературный персонаж и даже любимая подруга. Абсолютно неважно, кого именно вы выберете, самое главное, чтоб вы могли наблюдать за этим человеком и чему-то у него учиться. Нарисуйте таблицу и внесите в ячейки свои главные черты характера и вашего кумира. Наверняка вы заметите различные, вот именно тут и нужно поработать. Берите пример и старайтесь учиться у человека, который реализовывает свою самоуверенность в полной мере. Практикуйтесь и анализируете свои успехи и поражения.

Научитесь ставить себя выше. Многие неуверенные в себе люди постоянно думают о каких-то обстоятельствах, друзьях или работе, забывая о себе. Это неправильно, ведь вы не сможете отстоять свою точку зрения и забудете о том, кто вы вообще такая и какие у вас достоинства. Чаще говорите фразы: «Я думаю...», «Мне кажется...», «Я хочу...» Вам необходимо научиться помнить, думать о себе и доказывать окружающим то вы чего стоите. Запишитесь на курсы актерского мастерства, откройте свой

видеоблог или чаще знакомьтесь с интересными вам людьми. Так вы научитесь любить себя и обретете самоуверенность.