**Поради для підвищення самооцінки**

Як же важко жити із заниженою самооцінкою. Чи вам не знати? Ви постійно перебуваєте в скутому, напруженому стані, не вірите у власні сили і постійно говорите про свої невдачі. Коли ви дивитесь у дзеркало, то неодмінно бачите тільки недоліки вашої зовнішності. Ваша спина згорблена, голова понуро дивиться вниз, на лиці постійно чимось невдоволений або ображений вираз.

  Що ж, давайте спробуємо підвищити власну самооцінку. Тим більше що зробити це можна, а головне – потрібно.  Звичайно, краще вам звернутися до фахівця-психолога. Але дещо вже зараз ви зможете зробити самі. Головне – повірити, і результат не змусить себе довго чекати.

 1) Перестаньте порівнювати себе з іншими людьми, їх досягненнями та перемогами. Просто намагайтеся радіти успіхам інших без злості, образи чи заздрості.

 2) Навіть жартома припиніть використовувати негативні висловлювання на свою адресу. Замість того щоб сказати «Який я дурень! Я невдаха! У мене нічого не вийде!», Необхідно говорити тільки позитивні речі про себе і свої здібності – «Я молодець! Я зможу з усім чудово впоратися!»

 3) Якщо вас хвалять або роблять вам компліменти, не потрібно їх заперечувати і говорити у відповідь: «Що ви, нічого особливого! Ні, не варто! »Подякуйте щиро за добрі слова – більше нічого не потрібно.

 4) Зверніть увагу на коло ваших знайомих. Якщо ви будете перебувати в товаристві людей, налаштованих по відношенню до вас негативно (не дають вам висловитися, або заперечують вашу думку, вважають його непотрібним), тим самим ваша самооцінка буде знижуватися. Намагайтеся якомога більше спілкуватися з людьми, від яких віє позитивом, які впевнені в собі і завжди будуть готові вас підтримати.

 5) Складіть список ваших досягнень! Приміром, ви навчилися кататися на роликах, прочитали книгу, яку давно збиралися подужати, отримали права – загалом, все, що вас порадувало! До цього списку складіть список ваших позитивних якостей – ви розумний, добрий, чесний, чуйний! Перечитуйте ці списки частіше і поповнюйте їх новими записами!

***Вставайте вранці з посмішкою, радійте кожному дню і пам’ятайте про те, що ви – унікальна особистість!***