

Як підняти самооцінку.

Вправи для підняття самооцінки.



Люди з високими показниками самооцінки налаштовані на свої ключові цінності і часто інтуїтивно вибирають найкращий спосіб дій, тому що здатні бачити масштабну картину в складній ситуації. Такі люди зазвичай добре знають свої обмеження і сильні сторони, мають почуття гумору по відношенню до самих себе. Вони здатні вчитися там, де їм необхідно що-небудь поліпшити, і відкриті до критики і зворотного зв'язку.

Правильна самооцінка дозволяє людині зрозуміти, коли потрібно попросити допомоги, а коли сфокусуватися на розвитку своїх сильних сторін. Знання своїх здібностей з достатньою точністю дозволяє використовувати свої сильні сторони. Упевнені в собі особистості не бояться серйозних випробувань – будь-які проблеми вони сприймають, як особистий виклик.

Як сформувати в собі правильне уявлення про себе

Перше завдання невпевненої в собі людини – згадати тих, хто сформував його уявлення про себе і пробачити їх, друга – знайти власне джерело енергії.

Уміння прощати тих, хто тебе образив – один із способів підняття себе і своєї самооцінки.

Крім того формування адекватної оцінки себе – це ще одне можливе джерело енергії.

Як підняти самооцінку. Вправа 1

При виконанні цієї вправи є умова: цю вправу треба виконати швидко, за один раз і не підглядаючи в кінець. Якщо в даний момент 10-20 хвилин на це немає – краще відкладіть це до наступного разу.

Отже, потрібен чистий аркуш паперу і ручка. Розділіть аркуш по вертикалі на три великих розділи.

У першому з них потрібно написати в стовпчик 10 (не менше) імен реальних історичних особистостей, вигаданих персонажів книг, фільмів, мультфільмів – не суть важливо, реальні вони чи ні. Важливо інше – вони повинні вам подобатися (діапазон: від подобається до “я захоплююся”).

Написали? Чудово, йдемо далі.

У другому напишіть у стовпчик (навпроти кожного імені) 2-3 якості, які вас в цьому персонажі особливо приваблюють, захоплюють ...

Третій розділ особливий. Підрахуйте повторювані якості з першого стовпчика і напишіть їх у порядку убунання. Наприклад, якщо слово “мужність” повторювалося три рази, слово “харизма” – п’ять разів, а “терпіння” – тільки один раз, то й записати потрібно в стовпчик: харизма, мужність, терпіння.

А тепер свіжим поглядом перечитайте те, що ви написали. Що бачимо? По суті – це ви і є. Тому що подібне тягнеться до подібного – ви ніколи не вибрали б якості, які не звучали б в унісон з вашою душею. Може ви здивуєтеся тому, що побачите, може ні, але це тепер ваше дзеркало. Всякий раз, коли ви сумніваєтеся в собі – подивіться в це дзеркало.

Як підняти самооцінку. Вправа 2

Нам знадобляться два аркуші. Ділимо їх вертикально навпіл. У першій половині першого аркуша пишемо список своїх особистих якостей чи властивостей характеру, які вам не подобаються і від яких ви хотіли б позбутися. У першій половині другого листа, відповідно, список своїх сильних сторін і якостей, які ви, навпаки, хотіли б придбати.

Написали? Дуже добре. А тепер завдання підступне: навпроти кожної шкідливої якості придумайте і опишіть ситуацію, де ця якість могла б бути корисна.

А по відношенню до кожного якості другого списку придумайте ситуацію (або згадайте реальну), де це якість була б шкідлива. Спробуйте, дуже цікава вправу.

Отже, для чого ми це робили ці вправи?

Всі дорослі люди розуміють, що все в світі відносно. Правильна самооцінка – це не просто підвищена самооцінка, це, швидше, адекватна самооцінка. Проробивши першу вправу, ми зрозуміли які ми насправді білі і пухнасті, в другій вправі ми усвідомили, що якості, якими ми жадаємо володіти, можуть зіграти з нами злий жарт, а якості, якими ми вже володіємо, можуть нам допомогти. Що краще бути природним, ніж надягати на себе маску непритаманних тобі якостей – людей дуже складно обдурити.

Поради щодо підвищення самооцінки

Знайдіть свої позитивні якості

Візьміть папір і ручку і запишіть 5-10 якостей, за які вас цінують і люблять близькі люди. У моменти, коли вам здається, що ви не впораєтеся, беріть цей листок і перечитуйте.

Перестаньте себе жаліти

Шкодуючи себе, ви приймаєте той факт, що ви не здатні впоратися з чимось, що ви безпорадні, а всьому виною обставини. Ви маєте право на помилку, але будьте об’єктивні – беріть відповідальність на себе.