

Чек-лист "Как поднять свою самооценку?"

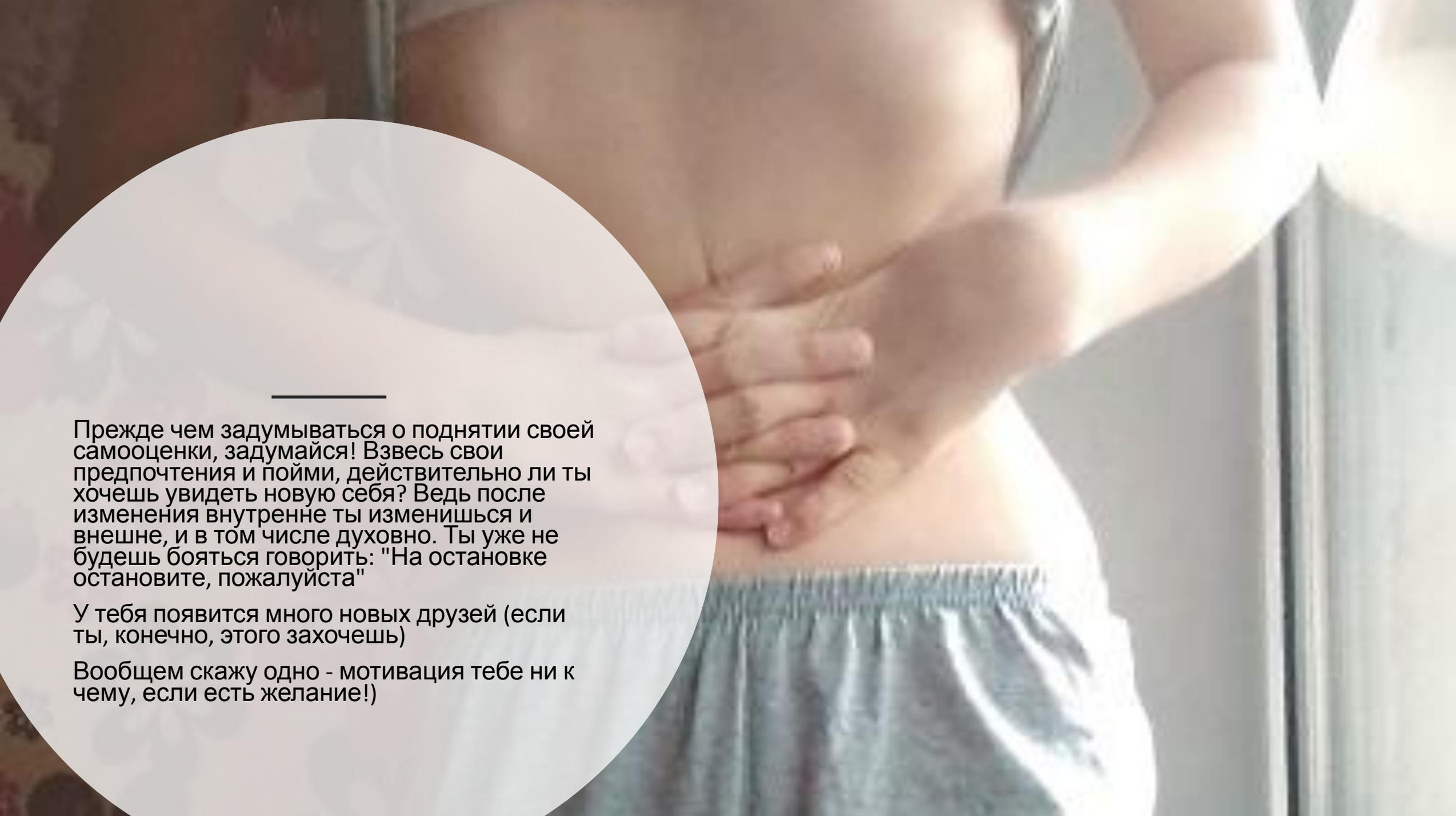
Что содержит чек-лист:

- Мотивация. Нужна ли она?
- Как понять, что ты себя не любишь?
- Что на это влияет?
- Как избавиться от комплексов?
- Как полюбила себя я?
- Как косметика портит твою самооценку

Мотивация. Нужна ли она?

Я не считаю, что для результата обязательна мотивация. Если ты действительно хочешь себя полюбить и перестать стесняться настоящей себя, то вперёд. А если насилком ведёшь себя к этому решению - отступай. Результата ты всё равно не получишь.





Прежде чем задумываться о поднятии своей самооценки, задумайся! Взвесь свои предпочтения и пойми, действительно ли ты хочешь увидеть новую себя? Ведь после изменения внутренне ты изменишься и внешне, и в том числе духовно. Ты уже не будешь бояться говорить: "На остановке остановите, пожалуйста"

У тебя появится много новых друзей (если ты, конечно, этого захочешь)

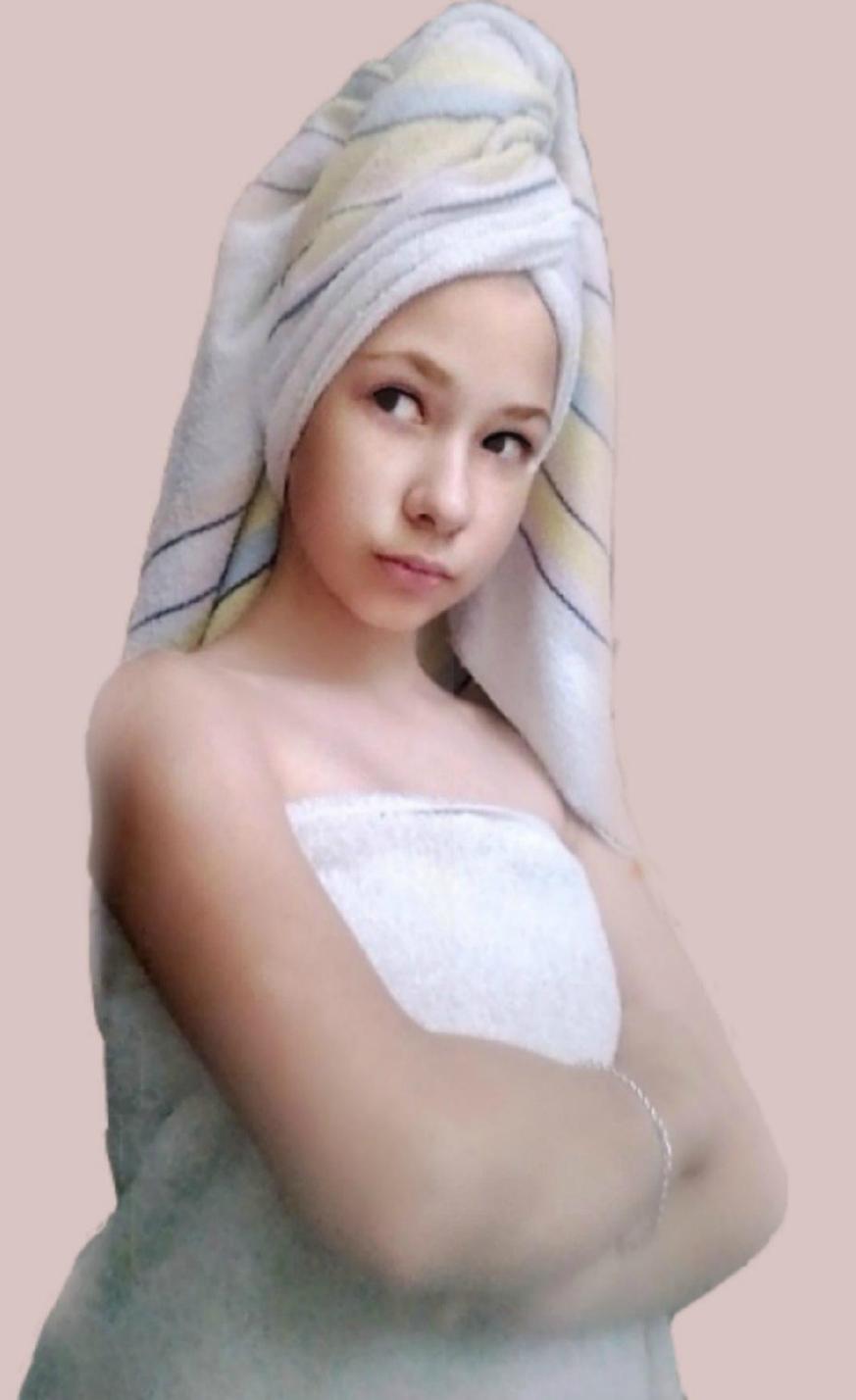
Вообщем скажу одно - мотивация тебе ни к чему, если есть желание!

Как понять, что ты себя не любишь?

Если ты себя не любишь, вероятно, ты:

- ✓ Постоянно критикуешь себя/своё тело
- ✓ Сравниваешь себя с другими и находишь минусы в основном только в себе
- ✓ Не любишь новые знакомства/боишься (стесняешься) знакомиться первой
- ✓ Чувствуешь себя неудачницей, потому что все остальные "лучше тебя"





-
- ✓ Не имеешь собственного мнения, постоянно слушаешь других
 - ✓ Не любишь фотографироваться
 - ✓ Текст слайда Комплексуешь по поводу:
 - Ой, у меня прыщ вылез, всё, конец;
 - Волосы криво подстрижены, некрасиво, и т.д.
 - ✓ Не уверена в себе
 - ✓ Поддаёшься общественному мнению
 - ✓ Не уделяешь времени на себя

Что влияет на твою самооценку?



В большинстве случаев отношение к себе зависит от мнения других.

Например у Кати густые брови и её это полностью устраивает, а Маша считает, что у неё "кусты" над глазами. И, услышав мнение подруги, Катя решает выщипать свои брови. Вместо "кустов" над её глазами "ниточки", что тоже не так красиво.

Вывод: не придерживайся чужого мнения. Одно дело - просто услышать мнение друга и отметить что-то для себя. А другое дело - целиком и полностью следовать советам других. Это неправильно.



У каждого человека разные вкусы и предпочтения.

И если твоя подруга (например) любит краситься, то это не значит, что ты тоже должна краситься.

В этом и есть твоя особенность.

Даже та же самая горбинка на носу для кого-то уродливо, а для другого это "изюминка".

Как избавиться от комплексов?

Тут всё очень просто, просто найди в каждом своём комплексе свои плюсы.

Например у тебя вылез прыщ на лбу. Поверь даже в этом можно найти плюс. Вместо: "Блин, теперь я уродина", говори: "Оу, прыщик, ну нечего. Если он вылез - значит я взрослею, он всё равно скоро пройдёт)"



И запомни вот эти правила - они тебе пригодятся

- Люби себя, чихай на всех, и в жизни ждёт тебя успех.
- Не сравнивай себя ни с кем. И это делает свободным.
- Свои способности человек может узнать, только попытавшись применить их на деле
- Мы судим о себе по тому, что, как нам кажется, мы способны свершить, а другие люди судят о нас по тому, что мы уже свершили.
- Я - то, что будет, а не то, что было.
- Бог, в отличии от людей, себе верит.
- Когда ты веришь, ты способен достичь цели
- Мы верим только в тех, кто верит в себя.
- Уверенность в себе является первым условием для великих начинаний.
- Если вы думаете, что вы можете это сделать – вы правы. Если думаете, что не можете – вы тоже правы
- Нет ничего невозможного, если ты этого хочешь.
- Избегайте тех, кто старается подорвать вашу веру в себя. Великий человек, наоборот, внушает чувство, что вы можете стать великим.
- Надо иметь чувство собственного достоинства. Это очень важно. Теперь это называется «самооценка», но суть одна. Люди всегда стараются отнять ее у тебя. Не позволяй им. Ты должен иметь характер. Гордость.





Как же полюбила себя я?

Я особо никогда себя не любила, была очень стеснительной и закрытой, боялась заводить новые знакомства, хоть мой круг общения меня и не устраивал.

Позволяла себя оскорблять и шутить по поводу своей внешности.

Никогда не принимала комплименты, отвечая: "Да-да, конечно"; "Ой, хватит, ты шутишь!" И т.п.

Моё отношение к себе изменил лагерь.

Зимой 2018-19 года я и моя подруга собрались ехать в детский лагерь. Дорога туда была довольно длинной, ехали мы около 4-5 часов.

Мне было нечего делать, и я просто думала. Да-да, именно это я и делаю, когда мне скучно.

Ну так вот я начала думать о том, что живу не для себя, и что другой жизни для поступков, которые я просто напросто СТЕСНЯЮСЬ делать, не будет!

Позже в лагере я познакомилась с одной девочкой - её зовут Вика.

Изначально я красилась. И даже не красилась, а ШТУКАТУРИЛАСЬ.



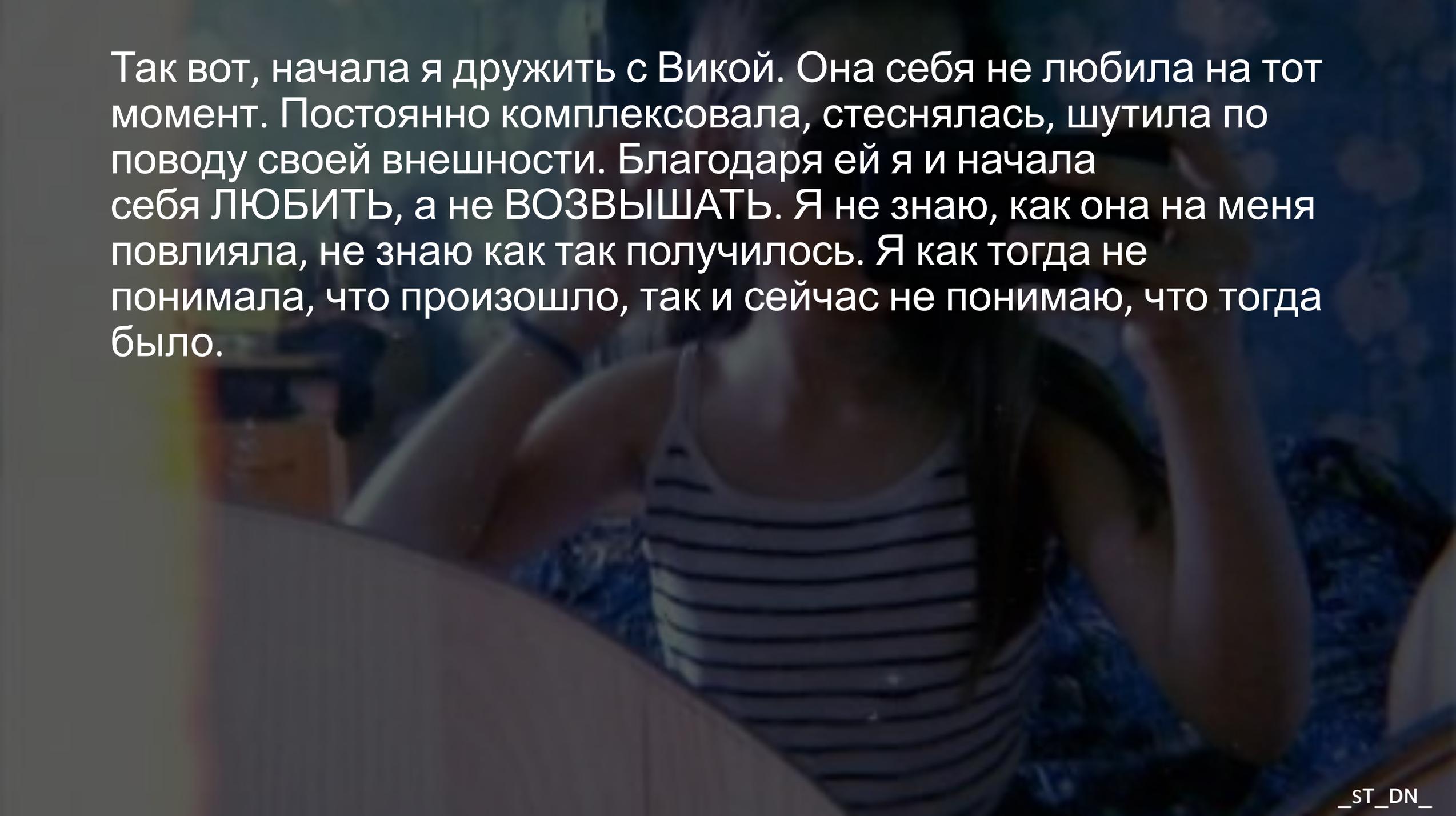
И где-то глубоко в душе я понимала, что делаю это лишь для того, чтобы скрыть свои недостатки, которых, как оказалось, и вовсе нет.

У меня не было никаких синяков под глазами, не было прыщей, угрей, морщин. Но всё же, понимая это, я продолжала краситься.

Позже моя самооценка и вовсе превратилась в чсв. Я помню, как по утрам целовала себя в зеркало, а уборщица приходила и уставала мыть это зеркало от блеска.

Думаете это хорошо? Нет!

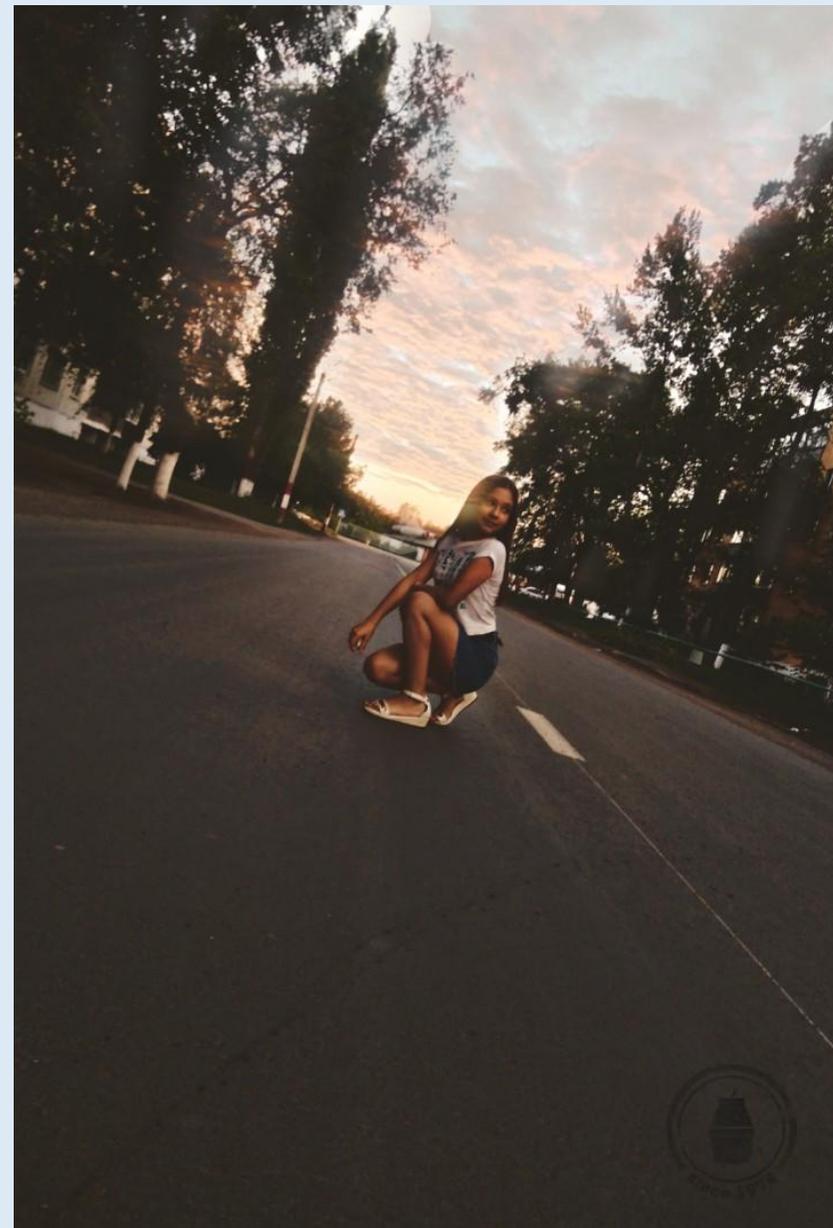


A dark, blurred background image of a person in a striped shirt, possibly a woman, looking down. The image is dimly lit and serves as a backdrop for the text.

Так вот, начала я дружить с Викой. Она себя не любила на тот момент. Постоянно комплексовала, стеснялась, шутила по поводу своей внешности. Благодаря ей я и начала себя ЛЮБИТЬ, а не ВОЗВЫШАТЬ. Я не знаю, как она на меня повлияла, не знаю как так получилось. Я как тогда не понимала, что произошло, так и сейчас не понимаю, что тогда было.

Как косметика влияет на ТВОЮ самооценку?

Можно заметить, что красятся в основном люди, которые пытаются что-то этим скрыть. То есть - люди с заниженной самооценкой



Думаете, почему я не крашусь? Хотя в моём возрасте многие ходят с нарощенными ресницами и татуажом бровей. Да просто напросто потому, что я устраиваю себя такой, какая я есть. Да, с синяками под глазами. Да, с бледными губами. Но НАСТОЯЩАЯ.

