

## **Как повысить самооценку и обрести уверенность? 11 советов психолога**

Заниженная самооценка мешает нам строить здоровые отношения и карьеру, провоцирует неврозы и зависимости. Психотерапевт Дженет Войтиц предлагает советы, которые помогут уменьшить стресс в отношениях и повысить уверенность.

### **Совет 1**

Единственный способ осознать, кто вы, — найти то, что подходит вам.

### **Совет 2**

Обсуждение проблем в отношениях уменьшает страх быть брошенным.

### **Совет 3**

Вы все время пытаетесь угадать, что такое норма. Людям с низкой самооценкой важно знать и понимать, что понятия «нормальность» не существует. Эффективнее задавать себе вопрос: что для вас действительно важно? Что важно для вашей семьи? Задача не в том, чтобы угадать, что для вас нормально, а в том, чтобы понять, что лучше всего работает для вас и ваших близких.

### **Совет 4**

Первый шаг в преодолении любой вредной привычки — ее осознание. Просто понаблюдайте за собой. Вместо того чтобы заниматься самоосуждением, постарайтесь узнать себя, анализируя, как вы себя ведете. Когда человек начинает смотреть на себя честно и без осуждения, может отделить себя от своего поведения, он способен изменяться, развиваться и расти.

### **Совет 5**

Чувства не могут быть правильными или неправильными, они просто есть. Если мы считаем свое чувство неправильным, то к нему добавляется чувство вины, и это еще больше ухудшает ситуацию. Гнев, который вы чувствуете, реален. Если вы решите, что испытывать чувство гнева неправильно и что вместо этого вы должны проявлять сострадание, вам это не поможет. Нельзя подменять одно чувство другим.

### **Совет 6**

Полностью преодолеть чувство одиночества невозможно, но есть способы уменьшить его. В первую очередь вам нужно взять на себя риск открываться окружающим. Лучший способ получить то, что вам нужно, — начать делать это самому. Если вы хотите быть любимым, сначала сами предложите свою любовь другим людям. Это риск — быть непонятым, брошенным. Но избегая риска, вы обрекаете себя на одиночество. Если вы решаетесь пойти на риск, то получаете возможность измениться. Недостаточно попытаться один раз. Пообещайте себе, что каждый день вы будете понемногу вступать в коммуникацию с другими людьми.

## **Совет 7**

Есть хорошее групповое упражнение, которое показывает, что самокритика всегда очень субъективна. Участники садятся в круг, задача — освободить себя, полностью или частично, от тех качеств, которыми они больше не хотят обладать.

Если отвергнутые качества кому-то понравятся, он или она может присвоить их. Обычно один участник говорит, что хочет избавиться от своей прокрастинации, и это качество не успевает дойти до центра круга, как другой уже говорит, что хотел бы взять его, потому что он, наоборот, гиперактивный. Еще кто-то говорит: «Я хочу избавиться от своего чувства вины» — и тут же получает ответ: «Мне нужно немного твоей вины. Я чувствую себя слишком эгоистичным».

Это упражнение демонстрирует, что наши черты нужно изучать. В какой степени они полезны нам? Насколько сильно мешают? Очевидно, что осуждение себя и своих недостатков не приносит пользы. Когда вы принимаете решение быть собой, вы получаете гораздо больше возможностей.

## **Совет 8**

Острая реакция на незначительный случай — например, друзья отменяют встречу в последнюю минуту — обычно связана с нашим прошлым. Что-то похожее уже случилось раньше — однажды или много раз, обычно в детстве. Первое, что вы должны сделать, — четко определить, в каких случаях вы начинаете остро реагировать. Насколько ваша реакция соответствует обстоятельствам? Стоит ли ситуация того, чтобы реагировать так остро?

Если эти вопросы вызывают у вас желание защищаться, значит, вы и в самом деле слишком остро реагируете на данную ситуацию. Первый шаг на пути преодоления таких реакций — осознать их суть и понять, что в вашем прошлом явилось их причиной.

Другой способ — сознательно изменить ваши привычки. Спросите себя, насколько вы привязаны к своим обычным планам. Можете ли вы пойти домой другой дорогой? Или поехать в магазин в среду, а не в четверг, как обычно? Можете ли вы менять свои планы, при этом не дезориентируя себя? Это ваш шанс стать более гибким. Гибкость в одной области дает возможность развить гибкость и в других областях.

## **Совет 9**

Проанализируйте, какие люди присутствуют в вашей жизни и какова суть ваших отношений с ними. Получаете ли вы от окружающих столько же, сколько отдаете им? Насколько эти люди сильнее или слабее вас? Возможно, если вы объективно оцените свое окружение, то увидите, что даете людям больше, чем получаете от них. Тогда вам придется изменить свой круг общения и поддерживать отношения только с теми людьми, которые способны на симметричные отношения.

Возможно, так происходит оттого, что вы сами не позволяете окружающим делать что-то для вас. Вы считаете себя достаточно сильным, чтобы заботиться о себе самостоятельно, но вам следует дать возможность и другим людям участвовать в вашей жизни.

### **Совет 10**

Если вы день за днем говорите себе: «Почему я остаюсь с этим человеком? Почему не могу все это бросить?» — стоит проанализировать свои отношения. Люди, которые не заслуживают нашей лояльности, часто очень критичны по отношению к нам. Они часто рассказывают о том, что с нами не так. Будьте осторожны, когда слышите это, — о ком на самом деле говорит человек? Действительно ли эти заявления относятся к вам, или этот человек проецирует на вас собственные недостатки?

Боль, печаль или гнев могут принадлежать только тому, кто их испытывает. Эти чувства не должны становиться вашими, вы лишь можете проявить эмпатию и сострадание. Возможно, вас втянули в нездоровые отношения, сыграв на чувстве вины. Если вами легко манипулировать на основе этого чувства, вы начинаете думать, будто что-то должны другому человеку. «Он был добр ко мне. Он заботился обо мне». Чувствовать себя виноватым или обязанным по этим причинам — неправильно. Вы ничего не должны людям за то, что они поддержали вас. Вы самоценны. Если вы чувствуете себя обязанным за то, что вас поддержали, вы тем самым говорите: «Я ничего не стою».

### **Совет 11**

Вы обретете уверенность в себе, если сможете решить задачи, которые сами себе поставили. Задачи могут быть простыми или сложными, но вам необходимо быть уверенным в том, что они выполнимы. Не всегда все получается. Если что-то получилось — это здорово и произошло не случайно, вы заслужили свой успех. Вознаграждайте себя за выполненные дела. Всегда помните о вещах, которые вам хорошо удаются. Не игнорируйте их. Используйте их как фундамент, чтобы стать цельной личностью. Если же у вас не получилось, нужно выйти из этой ситуации и попробовать что-то новое. Это не должно вас опустошать.