**Что такое самооценка и как ее повысить.**  
 Самооценка (англ. self-esteem) — это значимость, которой человек наделяет себя в целом и отдельные стороны своей личности, деятельности, поведения. Существует общая самооценка, которая отражает уровень самоуважения, принятие или непринятие себя в целом. И частная самооценка, характеризующая отношение человека к различным сторонам своей личности, поступкам, успешности в отдельных видах деятельности. Например, человек считает себя психологически здоровой личностью — это общая самооценка; но при этом считает, что он плохо готовит или ему тяжело даются физические нагрузки — это частная самооценка.

## 1. Разговаривайте с зеркалом

Как бы странно это ни звучало, но вам нужно научиться разговаривать со своим отражением в зеркале. И не просто говорить, а убеждать в том, что именно вы самый лучший, одарённый, способный и уверенный.

Эта идея может показаться очень глупой. Не обращайте на это внимание и приступайте к практике. Убедите отражение в собственной силе и правоте. Если выполнять это упражнение регулярно, то оно обязательно даст результат.

**2. Прогоняйте плохие мысли**

Плохие и негативные мысли, как цепкий паук, могут оплетать нас паутиной сомнений. Чаще всего, конечно, это происходит перед сном. Ночью даже маленькие ошибки выбивают почву из-под ног.

**3. Занимайтесь самоанализом**

Возьмите лист бумаги и разделите его на три части. В одной запишите десять своих сильных сторон, в другой — десять достижений, в третьей — десять вещей, которые вам в себе нравятся.

Не обязательно записывать самые значимые достижения или главные черты характера. Ведь сильной стороной может быть и умение испечь идеальную пиццу.

**4. Не сравнивайте себя с другими**

В интернете все стараются создать лишь видимость идеальной жизни, доверять которой не стоит. И уж точно нельзя сравнивать себя с неким эфемерным виртуальным образом.

Никак не можете избавиться от ощущения, что все вокруг лучше вас? Тогда сделайте вот что: интересуйтесь жизнью других людей, но не сравнивайте себя с ними, а узнайте, как именно они добились успеха.

**5. Будьте добрее к себе**

Мы предъявляем к себе очень жёсткие требования и корим себя за проступки, которые простили бы другому человеку за минуту. Не делайте так. Станьте добрее к себе, перестаньте заниматься самобичеванием и относитесь к своим поступкам и мыслям с понимаем и [состраданием](https://lifehacker.ru/kak-razvit-samosostradanie/).

**6. Ищите поддержку**

Очень важно, чтобы с вами был человек, на которого можно положиться. [Друзья](https://lifehacker.ru/blizhajshee-okruzhenie/) очень сильно влияют на то, как мы себя ощущаем, на уровень нашего счастья, на самооценку.

Окружайте себя теми, кто помогает чувствовать себя лучше, повысить настроение и улыбаться каждый день.

**7. Не забывайте про основы**

Разговаривая со своим отражением или записывая список десяти достижений, не забывайте и о простых принципах:

* Питайтесь правильно.
* Надевайте чистую и красивую одежду.
* Следите за личной гигиеной.

Почему важно быть чистым и выглядеть хорошо? Потому что это помогает вам чувствовать себя лучше и увереннее.

**8. Занимайтесь благотворительностью**

Многочисленные исследования показали, что помощь другим заставляет нас чувствовать себя лучше. Волонтёрство и благотворительность делают нас счастливыми. Помогая тем, кому повезло меньше, вы начинаете ценить то, что имеете. К тому же очень приятно протягивать руку помощи. Это простое и хорошее дело.

**9. Учитесь новому**

Во-первых, это весело и интересно. Во-вторых, вы найдёте новые знакомства и друзей. Узнайте, какие курсы можно пройти в вашем городе. Может быть, вы — хороший кулинар, [художник](https://lifehacker.ru/kak-nauchitsya-risovat/) или шахматист. Стесняетесь ходить на групповые занятия? Тогда попробуйте онлайн-курсы.