

РЕКОМЕНДАЦИИ «КАК ХВАЛИТЬ СЕБЯ»

Есть целое множество причин, приводящих к такому положению вещей. Во-первых, в рабочем порядке жизни мы часто сталкиваемся с критикой, просто потому, что не подчеркнув ошибки, невозможно их исправить. Во-вторых, мы привыкли к тому, что хвастаться и гордиться - не очень прилично. Кроме того, даже услышав комплимент, мы скорее скажем себе - это лесть, не так уж я и постарался, зато я не умею то и это. И вновь задумаемся о минусах. А между тем, именно внутреннее ощущение того, что ты - молодец, создает самооценку, вселяет уверенность и просто дарит счастье. Как же поверить в свои достоинства и наконец-то признать, что вы достойны многого?

1. Хорошо узнать свои сильные стороны

Вы красиво излагаете мысли или молча и быстро выполняете сложные задания? Умеете чувствовать и понимать людей или быстро приспособиться к переменам? Кто-то схватывает на лету, а вы уметет разглядеть то, что другие не заметят на высоких скоростях. Есть ли смысл браться за то, в чем вы проиграете, если за счет талантов можно и почувствовать себя счастливее, и набрать очки в любом деле?

2. Выработать другой взгляд на ошибки

Польза чувства вины - в том, что мы ощущаем ответственность и готовы поправить то, в чем оказались замешаны. Но важно понимать, что виноватых не существует в принципе, ведь у всякого недоразумения есть свои причины. Научитесь себя оправдывать хотя бы в собственных глазах.

3. Не обесценивать успехи

Коллега восхищается вашим украшением или парфюмом? Не переводите разговор на слишком высокую цену или дешевый материал бижутерии. Расскажите, как вы их старательно выбирали или внезапно пошли на поводу у вашей шикарной интуиции.

4. Обесценивать недостатки

Этому легко научиться, сложнее сделать привычкой. Попробуйте ключевое слово "ну и что". Ну и что, что вы проспали и опоздали, зато вы до полуночи стирали и гладили. Ну и что, что не можете похудеть - вы же стараетесь!

5. Хвалить себя за мелочи

Вы и представить не можете, сколько в вас положительных качеств, которые вы проявляете каждый день. Готовите завтрак ребенку - вы отличная мать! Здороваетесь с соседями - вежливый и любезный человек.

6. Хвалить себя за плохое

У абсолютно всего есть две стороны, все зависит от того, что вы увидели. Поскандалили в очереди? Навели порядок. Не смыли макияж на ночь? Ну вы не зациклены на лишних морщинах и можете запросто расслабиться и забыть об этом.

7. Найти то, что мешает вам себя хвалить

Это может быть страх внимания к собственной персоне, боязнь потерять привычное окружение (ведь мы можем думать, что люди осудят нас за то, что мы выделяемся), нежелание удерживать статус "звезды", ответственность за взятые обязательства (что сказать, если в следующий раз будет осечка?).

8. Просить похвалу

Люди скорее готовы признать наши достоинства и легко пойдут навстречу, если признаться в том, что вы в этом нуждаетесь. Поначалу будет неловко, но заслуженные

вещи вполне того стоят.

9. Снизить градус перфекционизма

Остановите себя в тот момент, когда вам кажется, что вы еще не все хорошо сделали. И убедитесь в том, что все уже достаточно хорошо. Похвалите себя за это, и за стремление к совершенству тоже похвалите.

10. Хвалите себя просто так

Когда вы не чувствуете вкуса жизни и вам сложно оценить себя за что-то в принципе, учитесь хвалить и поддерживать себя без причин. За то, что вы есть и приносите радость людям и миру, размышляете и пытаетесь искать ответы, работаете и приносите пользу, любите и любимы.