

Профессиональная образовательная автономная  
некоммерческая организация  
«Педагогический колледж экономики и права»

*МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ*

*на тему:*

***«Как повысить уверенность в себе, выработать и  
развить самооценку»***



Составитель:  
**Расулова  
Санжа  
Эмирбековна**

**Дербент**

## Как повысить уверенность в себе, выработать и развить самооценку

***Повысить уверенность в себе*** – ключ ко многим дверям жизни!

Все из нас знают, что человек источающий уверенность в себе и своих действиях - легко заводит контакты, чаще положительно решает свои проблемы, быстрее продвигается по карьерной лестнице, полнее реализует себя и, как следствие - более счастлив. Поэтому нужно и очень важно развивать уверенность в себе. Для того что бы обрести уверенность, предлагаем 12 шагов, которые помогут Вам изменить самооценку и научат держаться уверенно в различных жизненных ситуациях.

***Шаг 1.*** Решите, что для вас именно ценно, во что вы верите, какой бы вы хотели видеть свою жизнь. Проанализируйте свои планы и оцените их с точки зрения сегодняшнего дня, чтобы воспользоваться этим, когда заметите определенные сдвиги.

***Шаг 2.*** Простите самого себя за прошлые ошибки. Время от времени старайтесь анализировать свое прошлое, но не позволяйте ему завладеть вами. Освободите место для пусть и небольших, но приятных воспоминаний. Плохое прошлое будет жить в вашей памяти до тех пор, пока вы сами его не искорените.

***Шаг 3.*** Чувство вины и стыда не помогут вам достичь успеха. Не позволяйте им завладеть вами.

***Шаг 4.*** Ищите причины своих неудач в себе. Когда вы обвиняете в своих бедах и несчастьях государство, обстоятельства, других людей, вы отказываетесь от роли хозяина собственной жизни. Успешный человек занимает активную жизненную позицию и изменяется сам. И в любом случае найдет возможность прочно удержаться на ногах под ударом тех или иных обстоятельств.

***Шаг 5.*** Не забывайте, что каждое событие можно оценить по-разному. Благодаря такому взгляду на вещи, вы будете терпеливо относиться к людям и спокойно реагировать на отношение, которое раньше показалось вам необъективным.

***Шаг 6.*** Никогда не говорите о себе плохо. А особенно избегайте приписывать себе отрицательные черты: «глупый», «неспособный», «несчастливый». Это может выработать в подсознании нежелательный устойчивый стереотип.

***Шаг 7.*** Ваши действия можно оценить по-разному. Если кто-нибудь конструктивно подвергает критике ваши поступки, воспользуйтесь этим в свою пользу, но не позволяйте другим подвергать критике себя как личность.

**Шаг 8.** Помните, что иногда поражение – это удача. Благодаря поражению вы можете сделать вывод, что, во-первых, ставили перед собой ошибочные цели, которые не стоили усилий, а во-вторых, вам удалось избежать следующих, возможно, еще больших неприятностей.

**Шаг 9.** Ваше позитивное отношение к жизни – залог хорошего самочувствия и внутреннего равновесия, высокого духовного здоровья. Только от вас зависит то, каким вы видите этот мир. Жизнь чересчур короткая, чтобы расходовать ее на депрессию.

**Шаг 10.** Давайте себе время от времени возможность расслабиться, прислушайтесь к своим мыслям, делайте то, что вам по душе, оставайтесь иногда наедине с собою. Так вы сможете лучше себя понять. Эти моменты дают возможность как бы аккумулировать энергию, чтобы совершить решительный или значительный шаг вперед.

**Шаг 11.** Выберите для себя несколько серьезных целей, на пути к которым нужно достичь более мелкие, промежуточные. Трезво взвесьте, какие средства вам понадобятся для достижения этих промежуточных целей. Не оставляйте без внимания ни один свой успешный шаг и не забывайте поощрять и хвалить себя.

**Шаг 12.** Будьте уверены в себе. И запомните эти слова:

Вы не пассивный объект, на которого сыплются неприятности, не травинка, которая с трепетом ждет, что на нее наступят. Вы – вершина эволюционной пирамиды, неповторимая личность, активный творец своей жизни, вы руководите событиями! Вы – вершитель собственной судьбы!