

Как чувствует себя моя самооценка ?

Так уж случилось, милые дамы, что не многим из нас по праву рождения присуща любовь к себе. Исторически сложилось, безусловное принятие себя и своих поступков не в чести в нашей социальной действительности.



Можно, конечно, предъявить претензии родителям, бабушкам, дедушкам, партиям, правительствам ... Компенсировать списком претензий к партнёру, детям - обвиняя в недостаточном внимании и любви к своей персоне. Однако особой пользы самооценке это не принесёт.

Посетить тренинг личного роста ? Неплохой вариант... хотя «местами» спорный ;).

Рискуя навлечь гнев коллег, предложу для начала поиграть в незамысловатую игру, полезную во всех отношениях и для ума и для души!

Выделите минут десять времени для себя. Возьмите лист бумаги и напишите своё имя, в любом варианте -полное, укороченное, ласковое, по буквам в столбик.

Пример.

Т

А

Н

Я

И на каждую букву имени найдите хотя бы один эпитет, качество, образ, характеристику, но исключительно положительные.

Например, я такая...

Т - талантливая

А - активная

Н - неунывающая

Я - яркая

Полюбуйтесь, почувствуйте, что вы испытываете, читая про себя хорошие слова. Вам неудобно, это не про вас или наоборот, как здорово, что я вспомнила, какая я замечательная!

Проверьте, как себя чувствует ваша самооценка ?

Все Ок? Тогда почаще напоминайте себе об этом, придумывайте и расширяйте список ваших качеств, меняйте в зависимости от настроения, состояния. Принимайте их!

Я ещё могу быть такой...

Т - терпеливой

А - авторитарной

Н - негодующей

Я - язвительной

Помните! "Обзывательства" и саркастические прозвища по отношению к себе не применяем:)



Что делать, если читая о себе и своих качествах вы начинаете активно оправдываться говорить , что это не про вас, что я не такая, или того интересней – идёт набор уничижительных характеристик ?

Это повод серьёзно задуматься о любви к себе и начать упражняться регулярно в принятии себя и своих качеств личности.

Для начала хотя бы использовать предложенную игру – начать себя хвалить!

О чём ещё хочу сказать?

Не браните себя за «неправильную» самооценку.

Помните!

Фундамент нашей самооценки это безусловная любовь - принятие себя и своих поступков, то есть безоценочность по отношению к себе.

А вот само понятие самооценка – это уже о соотношении любви к себе с законами социума.

И вполне, естественно, что мы балансируем и не можем всегда «высоко» оценивать себя, на 10 баллов из 10 по всем параметрам, если являемся психически здоровыми людьми. То есть, разумный баланс и небольшие колебания самооценки – нормальное явление для нашей жизни.

Если же вы понимаете, что ваша самооценка, раскачивается как качели и любое, незначительное воздействие извне, чья-то реплика, обидное слово, выбивает из колеи на долгий период, вызывает массу неприятных эмоций, с которыми тяжело справиться, то лучшим решением станет обращение за помощью к специалисту!

Любите и берегите себя!

Автор: [Татьяна Алешина](#)

Адрес статьи в Интернете: <https://www.b17.ru/article/130756/>