

## Самооценка

### **Что это такое?**

Внутреннее состояние человека в огромной степени зависит от мнения окружающих его людей. Можно утверждать. Что до тех пор, пока мы сами не научимся ценить себя, наша жизнь и психологическое состояние определяется именно этими двумя факторами.

Для чего нам необходимо оценивать себя? Что мы хотим доказать себе?

Очень редко можно встретить человека, который бы объективно оценивал собственные силы. Чтобы достичь этого, необходимо проделать огромную внутреннюю работу. И надо отметить, что после этого из лексикона человека вообще исчезает оценка себя и своей деятельности. Он просто делает, и у него все получается. Но, чтобы достичь этого состояния. Необходимо четко определить свои страхи и ошибочные убеждения.

Если вам что-то не нравится в других, это присутствует и в вас. Внешнее отражает внутренне. Подобное притягивает подобное...Чужие оценки вашей деятельности становятся вашими собственными оценками! Взрослея, вы подсознательно продолжаете проговаривать внушенные вам убеждения и, поступая таким образом, привлекаете к себе соответствующие ситуации.

### **Не сравнивайте себя ни с кем**

Вы уникальны, и красота ваша тоже уникальна. Думайте о журнальных красотках как о произведениях искусства полиграфии, чем они, собственно говоря, и являются. Не сравнивайте себя с ними.

### **Не критикуйте себя**

Постарайтесь избавиться от негативных мыслей в отношении себя. Поистине, мы сами являемся своими злейшими врагами. Разве кому-нибудь другому вы бы позволили так критиковать себя, как делаете это сами? Да ни за что на свете! Вы не должны позволять своему мнению или мнению посторонних о себе разрушать свою жизнь. В этом отчасти поможет самовнушение.

Сколько времени вы проводите перед зеркалом, созерцая части своего тела, которые вам не нравятся? Потратьте столько же времени, чтобы полюбоваться теми частями, которые вы находите привлекательными. Если же вы думаете что-то плохое о своей фигуре, похвалите потом что-то, сто вам в ней нравится:

“Может, ноги и тонковаты, зато какие изящные щиколотки!”

### **Мысли, которые мешают.**

Желание покопаться в себе снижают самооценку, лишают веры в свои возможности, рождает страх, что задуманное дело не получится. Большое того, попытки понять себе мешают полноценно общаться с другими людьми: вы думаете о том, что вас могут обмануть, обидеть, недооценить.

Защищаясь, вы прячетесь за стеной недоверия, которая только усиливает ощущение одиночества.

Так можно оказаться в полной изоляции, при этом чувствуя себя еще более несчастной.

Учитесь мыслить позитивно:

- занимайтесь хобби, в котором вы дока: вяжите. Рисуйте. Выращивайте цветы. Если вы постоянно будите видеть плоды вашего труда, это повысит самооценку;
- делайте акцент на ваших положительных качествах, лучше лишний раз похвалить себя, чем поругать, даже если что-то не получилось;
- общайтесь с друзьями. Можете спросить их в шутку, за что они вас любят и ценят? Это будет интересный и полезный эксперимент;
- не сидите сложа руки, двигайтесь! Любое движение освобождает от навязчивых мыслей. Больше гуляйте.

Чаще вспоминайте о приятных событиях в вашей жизни. Жизнь прекрасна и удивительна.

### **Как почувствовать себя красивой**

Любая женщина мечтает быть красивой. К привлекательным людям по-особому относятся незнакомцы, друзья. Сослуживцы и даже собственные матери. Психологам давно замечено. Что красивые люди получают больше социальных и экономических выгод со стороны окружающих, чем люди со средней внешностью. Тем. Кому с внешностью повезло меньше, остается лишь завистливо вздыхать. Ведь они не могут стать членами этого “клуба избранных”. Или все же могут?

Ощущение собственной привлекательности не имеет ничего общего с внешностью, оно идет “изнутри”. Глядясь в зеркало, вы видите лишь часть себя: в лучшем случае фасад в полный рост, но чаще – лишь голову, к тому же акцентируете внимание на недостатках. Окружающие вас люди воспринимают всю картину в целом. И не только внешность. Но еще и поведение, походку, темперамент. Голос, одежду. Итак, вы почти наверняка красивее, чем думаете. Кроме того, психологами подмечено, что если вы чересчур озабочены своей внешностью, то, скорее всего, вы красивы.

### **Скажи, что в сумке, я скажу, кто ты!**

**Полный хаос.** Все свалено в кучу, зачастую сумка больших или средних размеров, без отделений и карманов или с незначительным их количеством. Владелица такой сумки, как правило, любит все простое ясное, ее раздражают полутона и недомолвки. Скрупулезная и сосредоточенная работа ей противопоказана, она не только быстро устанет от нее, но и сделается раздражительной и агрессивной.

Что можно сказать о владельцах таких сумочек? Очевидно, они живут под девизом “Никаких проблем!”. Легко знакомятся, легко расстаются. Предпочитают изящным сумкам сумки, в которые можно все свалить и забыть.

**Антихаос.** Все. Что потребуется, всегда под рукой. Сама сумочка никогда не будет крикливого цвета, предпочтение отдается мягким цветам и строгим формам. Характер женщин, имеющих такие сумочки. Спокойной. Уравновешенный. Они корректны. Вежливы, уверены в себе. Имеют организационные способности. Такие женщины предпочитают сумки строгой формы. И с ремнем через плечо.

### **Женщина и сумочка**

То, как женщина носит сумку, может многое сказать о ее характере.

- Сумочку держит за ручки в опущенной руке – это говорит об умеренности во всем, благопристойности, способности никуда не опаздывать.
- Сумочка “нанизана” на руке. Если рука прижата к талии – это говорит о любви к порядку, благоразумии, способности вести домашнее хозяйство.
- Сумочка прижата к сердцу рукой, продетой через ручку, это признак недоверия к людям. Типичный жест женщины, не отличающейся щедростью.
- Сумочку держат за угол. Это говорит о привычке оставлять сумочку где попало, чрезмерная самоуверенность, безразличие к мнению людей.
- Сумочка на плече. Если рука опущена и малоподвижна – это признак стеснительности и неуверенности. Если рука движется легко и непринужденно – это свидетельствует о веселом характере, она довольна собой и окружающим миром.
- Сумочка под мышкой. Привычка говорит о замкнутости.

Посмотрите, как носит сумочку ваша избранница, возможно, вы и не догадывались о некоторых свойствах ее характера.

Материалы подготовлены педагогической лабораторией НОУ «Академия родительского образования»

Составитель: Кузнецова Е.,  
студентка ГОУ СПО «Пермский краевой колледж «Оникс»