

## **Способы повышения самооценки: рекомендации для учащихся**

### **1. Зеркало**

Смотрите почаще на себя в зеркало. И когда смотрите, говорите себе позитивные слова, что вам в себе нравится. Например: «ты успешный человек», «я люблю тебя», «я верю в тебя», «ты всегда принимаешь правильные решения», «ты успешный бизнесмен», «ты пришел в этот мир, чтобы иметь успех» и т.д. Замечайте в себе положительные черты. Полюбите себя таким, каким вы являетесь. Если вам не нравится по каким-либо причинам ваша внешность, начните замечать в ней только прекрасное. Не может же быть такого, что у вас одни недостатки! И со временем ваш образ изменится, влияние самооценки покажет удивительные результаты.

### **2. Дневник побед**

Берете чистую тетрадь и озаглавливаете ее «Дневник успеха». Туда записываете все, что в течение дня удалось спланировать и сделать хорошо, все свои победы. Только удачи и успех, как классно вы решили определенную проблему. Все плохое забываем и опускаем. Хорошо, если вы будете делать в вашем журнале не менее пяти записей. Это могут быть даже маленькие дела. Поначалу может быть нелегко. Вы постоянно будете себя спрашивать, а стоит ли записывать это. Правило простое: когда сомневаетесь, всегда принимайте положительный ответ. Лучше пускай у вас будет избыток, чем недостаток уверенности. Когда перед вами в жизни предстанут сложные времена или различные ситуации, когда вам не помешает иметь исключительную уверенность в себе, просто открываете дневник побед и читаете. Произойдет формирование самооценки в пользу ее повышения.

### **3. Создать образ самого себя и держать его в голове**

Из вышеперечисленных методов, этот самый сложный, но он дает положительные результаты. Суть его в том, чтобы создать в голове новый образ самого себя. Постарайтесь создать как можно более детальный образ. Чем более четким он будет, тем быстрее он реализуется. Опишите, как вы себя ведете в разных ситуациях, опишите свой характер, манеру одеваться. И прокручивайте соответствующий образ в голове, как минимум 1 раз в день довольно длительное время, пока он не впитается в подсознание.

### **4. Самореклама**

Самореклама – это короткий текст, который описывает вас и ваши качества с самой лучшей стороны. Очень хорошо работает вместе со способом один - «зеркало». Вы берете листок бумаги и пишете: «Петр Петрович, познакомься с Петром Петровичем – влиятельным и солидным бизнесменом. У него бизнес в 25 странах мира. Он входит в 1% самых богатых людей мира. Настоящий лидер. У Петра огромные мечты, он в совершенстве владеет техникой самовнушения. У него очень сильная вера в Бога, в свое дело и особенно в себя. Его любовь бесконечна. Он очень любит свое дело. Он любит трудности, так как верит, что чем больше трудности, тем большая награда ждет в будущем. Он шикарно одевается, прекрасно выглядит. У него очень высокий уровень самооценки, благодаря тому, что он знает, кто он и что за бизнес у него в руках. С каждым днем его бизнес растет, а Петр становится лучше, чем был вчера, увереннее в себе, в Боге и в своей цели. Он способен достичь любых целей, ведь с Богом возможно все. Бог ведет его».

Затем каждый день читаете этот текст, лучше перед зеркалом.