Про самооцінку та самоцінність. Як бути упевненим у собі

Одними із найчастіших запитів, з якими звертаються до психотерапевта є підвищення самооцінки та впевненості у собі. *В інтернеті можна знайти безліч статей на тему: «10 способів підвищити самооцінку», «Як стати впевненішою у собі». Ще й суспільство вимагає: «Будь впевненою/ним у собі», «Люди з високою самооцінкою досягають успіху» і т.д. Давайте розберемося, що це за речі про які нам так часто говорять.*

Перш за все, самооцінка – це **само оцінювання**. Це той механізм за яким людина САМА дає СОБІ оцінку, критерії оцінювання як правило диктуються суспільством.

Зовнішній вигляд, фінансовий стан, соціальний успіх. Виходить так, що критерії часто змінюються, суспільство видає нову шкалу оцінювання і так починається біг по колесу. Часто при оцінюванню враховується тільки якась одна сторона особистості. Яка я як матір? Який я друг? Який з мене спеціаліст? Особистість не розглядається як цілісний об'єкт, я лише частинами через якусь соціальну шкалу. Ми живемо в суспільстві тому повністю важливість суспільної думки не можна відкидати, але як же зупинитись від постійного оцінювання та зрозуміти, що підходить саме вам?

Починайте із самоцінності. Самоцінність – це про відношення до себе, про те, як ви себе ціните. Це про любов до себе. Тут йдеться не про оцінку й не про порівнювання себе з іншими, а про сприйняття себе, сприйняття своєї унікальності. Самоцінність починається із знайомства з собою, знайомства зі своїм внутрішнім світом та своїм тілом. Пізнавши краще себе, починається усвідомлення себе як цілісного організму, не тільки з однієї сторони як друга чи як працівника.

Самоцінність пов'язана з впевненістю у собі. Впевненість – це знання себе, своїх меж, що я можу зробити, а що ні, що мені вдається вже, а що я маю ще вивчити. Впевненість у собі – це впевненість у своїх силах, впевненість, що я можу розраховувати на себе, що мій обраний шлях є вірним, що моє рішення правильне.

Зробіть список речей за що ви себе ціните та що у вас виходить краще за все. Коли навколишнє середовище буде намагатись вас розхитати та підвести під якість стандарти, ви зможете зазирнути в цей список який буде вас підтримувати.

При самоцінності відпадає необхідність в отриманні оцінки від інших, всередині з'являється людина яка буде завжди підтримувати та на яку ви можете спиратись. І ця людина – це ви самі.

Впевненість у собі деяким здається суперсилою, адже багатьом людям дуже складно вірити в себе. А якщо не віриш сам – то й інші також не вірять. Насправді це не суперсила та не талант, це якість, яку в собі можна розвинути.

І зараз ми залюбки дамо декілька порад, як це зробити:

🔸Удавайте, що ви впевнені у собі. І хоч це звучить дивно, але працює. Перед важливою подією або зустріччю дайте собі час на репетиції перед дзеркалом: подумайте над своїми жестами, тембром голосу, виразом обличчя. Кажіть собі, що ви впораєтеся, адже ви – сама впевненість! Це буде для мозку певним поштовхом для того, щоб не запускати механізми тривоги, бо він не буде бачити необхідності.

🔸Робіть помилки. Саме помилки допоможуть перестати хвилюватись у різних ситуаціях. Річ у тому, що з давніх-давен наші предки боялися помилок, адже це сприяло на можливість жити разом з іншими та виживати – разом полювати на мамонтів та разом захищатися від негоди. Тоді того, хто не приносив користь, могли вигнати, тож людина помирала. Зараз, на щастя, все дещо легше. Але ж досвід того часу залишився. Отже, покажіть мозку, що світ змінився. Допустіть помилку та нехай мозок зафіксує, що нічого страшного не відбувається. Декілька помилок – і ви відчуєте, що вже не переймаєтесь і відчуваєте себе більш впевнено.

🔸Пам’ятайте, що від себе ви чекаєте більше, ніж інші. Іншим дуже часто взагалі все одно, що там у вас і як. Нормальним людям не буде важливо знайти ваші недоліки та сконцентруватися на них. А ненормальним…ну а яка вам різниця щодо таких людей?

Власні вимоги до себе – це теж важлива річ. Треба зрозуміти, чи не завищені вони. Спробуйте протягом місяця щодня записувати власні досягнення (навіть маленькі). Наприкінці експерименту ви отримаєте список того, за що ви маєте себе хвалити. Та що має вам додати впевненості у власних силах.

🔸Дбайте про власне тіло. Спорт та правильне харчування допоможуть вам мати сили на нові звершення. Також це додаткові фактори, щоб пишатися собою. Не потрібно бігти марафон чи ставати майстром спорту. Достатньо завести звичку ходити пішки вулицею та відмовитися від шкідливих звичок, а в раціон додати більше фруктів та овочів.

І пам’ятайте, що більшість людей так само як і ви переймаються через купу речей та відчувають себе невпевнено. Навіть якщо ви цього не бачите. І багато хто ось так поступово вчиться бути впевненим у собі. І все виходить! Отже і у вас все вийде!