ДЕВЯТЬ ПРАВИЛ, КОТОРЫЕ НУЖНО НАЧАТЬ ДЕЛАТЬ,
чтобы изменить свою ЖИЗНЬ

В борьбе с заниженной самооценкой важно понимать, что её мы не принимаем по наследству. Большей частью она формируется в детстве до 6 лет, как и характер человека. Самооценка не остается неизменной на протяжении всей жизни. Можно и нужно влиять на свое самовосприятие. И изменить его вполне реально, при определенных стараниях с вашей стороны.
Признать этот факт: Самым важным первостепенным шагом является признать, что вы являетесь обладателем низкой самооценки. И выразить решимость исправить это обстоятельство.

Откажитесь от негативных оценок себя

Очень сложно полюбить себя, когда каждый день занимаешься самобичеванием. Старайтесь воздерживаться от отрицательных высказываний в свой адрес по поводу собственных способностей, качеств, внешности.

Постарайтесь сменить окружение

Если среди ваших друзей много негативно настроенных личностей, то лучшим вариантом будет найти себе другую компанию для общения. Это кажется на первый взгляд довольно сложным. Но если вы решитесь на это,

то не пожалеете. Ведь как говорят: «С кем поведешься, от того и наберешься».

Заведите дневник своих побед

Возможно, кому-то покажется это смешным и глупым, но это очень действенный метод. Возьмите себе за привычку записывать каждый день свои достижения. Пусть это будет хоть самая мелочь. Например, начали читать книгу, помогли пожилой женщине перейти дорогу, изучили новый предмет по учебе, любые мелочи победы за неделю.

Особенно когда на душе тяжело и навалилась череда неудач, этот дневник будет настоящим спасением.