

Идеальное мироощущение – «Я – хороший, живу в хорошем мире, среди хороших людей». Как этого достичь?

1. Для того, чтоб повысить свою самооценку в первую очередь нужно написать список своих индивидуальных особенностей, которые являются препятствием для любви к себе. Напишите, что вас не устраивает в себе, в своей внешности, в характере. Напишите, за что вы обижаетесь на себя.
2. Затем займитесь прощением. Простите себя за то, что вы не соответствуете своим идеалам. Простите свои ошибки и неудачи, в них скрывается ваша сила. Вместо того, чтоб тратить свою энергию на самоосуждение, направьте ее на создание своего нового образа.
3. Составьте список своих достоинств. Концентрируйтесь на них. Развивайте свои способности и таланты. Создайте дневник ваших больших и маленьких успехов. Для этого возьмите красивую тетрадь и ежедневно записывайте в нее свои победы и достижения. И как можно чаще читайте свои записи. Это очень эффективно.
4. Чаще делайте то, что вам нравится, к чему вас тянет. Прислушайтесь к своим желаниям и интересам. Ваши потребности могут стать мотивацией к вашим действиям.
5. Улыбайтесь. Учитесь радоваться жизни, каждому мгновению. Увидьте, как вы прекрасны, наслаждайтесь собой и жизнью.
6. Перестаньте сравнивать себя с другими. Вы чудо жизни, единственное и уникальное. Таких как вы больше нет.
7. Общайтесь с оптимистами. Позитивное окружение поможет вам изменить свой взгляд на мир, на себя и свое мировоззрение. Это положительно скажется на вашей самооценке.
8. Позвольте себе делать что-то не идеально. Отпустите завышенные требования. Позвольте себе в чем-то быть хуже, чем другие.
9. Займитесь планированием каждого дня. Это сэкономит много времени, и вы большего добьетесь. И ваши новые успехи повысят ваше самоуважение.
16. Займитесь самосовершенствованием вашего тела и души. Запишитесь в бассейн, йогу или фитнес. Это повысит вашу энергетику и соответственно самооценку.
17. Любите себя прямо сейчас. Знайте, вы прекрасны, такие, КАКИЕ ВЫ ЕСТЬ!