

Правила поднятия самооценки

1. Утром приложите максимум усилий, чтобы выйти из дома в наилучшем виде. В обед взгляните в зеркало, чтобы проверить по своему отражению в нём, всё ли в порядке. Последний раз проделайте это, умываясь перед сном. Это поможет вам не думать постоянно о том, как вы выглядите.
2. Не зацикливайтесь на своих физических недостатках. Помните, что большинство окружающих вас людей этих недостатков не замечают, либо не догадываются об их существовании.
3. Помните, что люди не замечают вещей, столь очевидных для вас. Вы чувствуете, что ужасно краснеете, когда приходится что-то делать или говорить в присутствии нескольких человек, а для них ваше лицо приятно порозовело.
4. Не будьте излишне критичны к другим. Если вы постоянно отмечаете недостатки других людей и это стало вашей привычкой, от неё следует немедленно избавиться, иначе вы всё время будете думать, что ваши внешность и одежда – тоже отличная мишень для критики. Уверенности вам это не прибавит.
5. Помните, что люди больше всего любят слушателей. Вам совершенно не обязательно «выдавать» фейерверк остроумных, блестящих мыслей, чтобы вызвать расположение к себе. Внимательно слушайте других, и они будут вам благодарны.
6. Будьте искренни. К примеру, вы не понимаете, о чём идёт речь. Признайтесь в этом. Пытаясь быть холодным, отстранённым и невозмутимым, вы лишь отталкиваете от себя людей.
7. Найдите кого-нибудь в своём окружении, с кем вы можете разделить волнения и переживания, и тогда вы не окажетесь одинокими в любой компании, в любом обществе. Сами подойдите к тому, кого вы избрали, от этого вы оба выиграете.
8. Помните, что стеснительность может сделать некоторых людей агрессивными. Если с вами кто-то резко разговаривает, не думайте, что виноваты в этом только вы. Может, для такого человека- это единственный способ побороть смущение. И главное – не пользуйтесь сами подобными способами самоутверждения.
9. Самое худшее, что вы можете сделать, - это выставить себя в невыгодном свете. Но если подобное произойдёт, то окружающие

будут относиться к вам с симпатией: ведь вы дали им возможность испытать чувство превосходства!

(К. Райнер)

Как развивать уверенность в себе

1. Определите, что является основой вашей личности.
2. Решите, что для вас ценно, во что вы верите. Взвесьте ваши возможности и решите, каким бы вам хотелось себя видеть.
3. Постарайтесь понять и простить тех, кто вас обидел, кто не помог, когда вы в этом нуждались. Простите себе свои ошибки, грехи, неудачи и прошлые колебания.
4. Вина и стыд, формируя ваше поведение, отводят вас от позитивных целей, ограничивают возможность творчества. Доверие к себе обязательно.
5. Никогда не говорите о себе плохо, особенно остерегайтесь таких категоричных оценок, как «тупица, урод, кретин, неудачник, неисправимый человек».
6. Не позволяйте другим критиковать ваши личностные качества – предметом обсуждения могут стать только ваши действия.
7. Избегайте ситуаций, в которых вы чувствуете дискомфорт, и людей, с которыми вам не хочется общаться. Если вы не можете изменить положение дел или скорректировать собственную реакцию, уходите, пока в вас не начал развиваться комплекс неполноценности.
8. Давайте себе время, чтобы расслабиться, отдохнуть, прислушаться к себе, получить удовольствие от хобби и дел, которыми вы можете заняться в одиночестве. Таким способом вы можете общаться с самим собой.
9. Развивайте навыки общения, заинтересуйтесь какой-то темой и станьте авторитетным в области, которая может служить почвой для установления контактов с другими людьми. Имейте по крайней мере одно качество, которое радует других, может быть им полезно.
10. Определите дальние цели в жизни и очень тщательно выберите ближние. Разработайте реальный план достижения ближних целей. Регулярно оценивайте свой прогресс и будьте первыми готовы «похлопать себя по плечу» или «прошептать себе

предостережение». Нет нужды беспокоиться о том, что вы недостаточно скромны, если никто не услышит вашего бахвальства.

(Ф.Зимбардо)

Советы по преодолению стресса

Преодоление стресса важно для вашего психического и физического здоровья. Запущенный стресс может привести к настоящему заболеванию. Стресс – это реакция организма на любые перемены, которые требуют физического, психического или умственного приспособления. Стресс – это нормальная часть жизни. Многие события, которые происходят с вами и вокруг вас – и многие вещи, которые вы делаете с собой – подвергают стрессу ваш организм. Иногда стресс – это хорошее явление. Он держит нас в тонусе, поддерживает мотивацию и готовность избежать опасности. Но чрезмерное количество стресса может испортить наше здоровье.

Как стресс влияет на здоровье?

В нашей автономной нервной системе может возникнуть стрессовая реакция, которая вызывает физиологические изменения, которые позволяют нашему организму бороться со стрессовыми ситуациями. Эта стрессовая реакция, также известная как механизм «бей или беги», активируется в экстренных ситуациях. Однако если стресс длится слишком долго, эта реакция становится хронически активированной, что может вызвать переутомление вашего организма – как физическое, так и эмоциональное.

Сильный продолжительный стресс может вызвать состояние под названием дистресс – негативная стрессовая реакция. Дистресс может вызвать физические симптомы, такие как головная боль, расстройство желудка, повышенное артериальное давление, боль в груди и проблемы со сном. Согласно результатам исследований стресс также может вызвать или обострить определенные симптомы и заболевания. Стресс связывают с 6 самыми распространенными причинами смерти: сердечными заболеваниями, раком, заболеваниями легких, несчастными случаями, циррозом печени и суицидом.

Стресс также становится вредным, когда люди начинают злоупотреблять различными веществами и практикуют рискованное поведение, чтобы избавиться от стресса. Это может быть переедание, алкоголь, курение, наркотики, азартные игры, секс, шопинг и Интернет. Вместо того, чтобы сокращать стресс и расслаблять организм, эти вещества продолжают держать организм в стрессовом состоянии, что вызывает еще больше проблем. Люди, которые переживают стресс, попадают в порочный круг.

Предупреждающие признаки стресса

Хронический стресс может истощить природные защитные силы организма, что может привести к различным физическим симптомам, таким как:

Головокружение или общее ощущение, что вы «выпали из жизни»

Общие боли

Скрежет зубов, постукивание челюстью

Головные боли

Симптомы несварения желудка и кислотного рефлюкса

Повышенный или пониженный аппетит

Напряжение мышц шеи, лица или плеч

Проблемы со сном

Учащенное сердцебиение

Холодные и потные ладони

Усталость, истощение

Дрожь

Лишний или недостаточный вес

Расстройство желудка, диарея

Проблемы в сексуальной жизни

Советы: как бороться со стрессом

Люди могут научиться справляться со стрессом и вести более здоровую и счастливую жизнь. Вот некоторые советы которые помогут вам побороть стресс.

Сохраняйте позитивный настрой.

Примите тот факт, что вы не можете контролировать все события.

Будьте уверены в себе, но не агрессивны. Отстаивайте свои чувства, точку зрения, убеждения вместо того, чтобы становиться злыми, пассивными и агрессивными.

Научитесь и практикуйте техники релаксации; попробуйте йогу, медитацию или тай-цзы.

Регулярно занимайтесь спортом. Вашему организму будет легче побороть стресс, если он будет находится в хорошей физической форме.

Употребляйте здоровую, сбалансированную пищу.

Научитесь эффективно управлять своим временем.

Установите для себя правильные приоритеты и говорите «нет» на просьбы, которые создадут дополнительный стресс в вашей жизни.

Уделяйте время хобби и интересам.

Достаточно высыпайтесь и отдыхайте. Вашему организму нужно время, чтобы восстановиться от стрессовых событий.

Не полагайтесь на алкоголь, наркотики и необдуманное поведение с целью сократить стресс.

Обращайтесь за социальной помощью. Проводите достаточно времени с людьми, которых вы любите.

Обращайтесь за помощью к психологу или другому специалисту по преодолению стресса.

Советы «Узелки на память»

Бывает, что вы предвидите стрессовую ситуацию, но чаще она неожиданна и просто бьет по нервам. В этот момент вам необходимы физические усилия. Встаньте, походите по коридору, поднимитесь на несколько этажей пешком, наконец, пройдитесь быстрым шагом по улице. Это поможет отвлечься от неприятных переживаний, разгонит кровь, предотвратит повышение давления. Лучше всего помогают регулярные занятия физкультурой, если, конечно их одобрил врач.

- ✓ Примите теплую ванну или душ - они расслабляют мышцы и успокаивают нервы.

Расскажите о ваших неприятностях другу или близкому человеку. Разделяющий вашу тревогу человек может увидеть проблему с другой стороны и предложить практические решения.

- ✓ Посчитайте до десяти про себя, когда вы так рассержены, что готовы закричать.
- ✓ Приготовьте чашку теплого чая из трав. Пейте его медленно, наслаждаясь теплом и ароматом.
- ✓ Не бойтесь плакать. Большинство людей признается, что после слез они чувствуют себя лучше. Слезы горя, радости или облегчения - прекрасный способ избавиться от стресса. Исследователи из Миннесотского университета изучали состав слез и обнаружили в слезах, вызванных эмоциональным взрывом, два важных вещества: лейцин-энкефалин и пролактин. Первое, как считают ученые, может быть естественным обезболивающим веществом, которое мозг вырабатывает в ответ на стресс. Руководитель этой научной группы, доктор Вильям Фрей предполагает, что слезы очищают организм от вредных продуктов стресса. В слезах, вызванных луком, таких веществ нет. Соппротивление плачу может очень вредно сказаться на нашем психическом состоянии. Кстати, возможно, у мужчин так много болезней, вызванных стрессом, именно потому, что им с детства внушают, что плакать - зазорно. Если вам хочется плакать, плачьте!