

# Высокая самооценка

Жизнь доказывает, что вы никогда не можете быть лучше своего мнения о себе; т.е. вашей самооценки, основанной на чувстве согласия с собой.

Э. Роберт

**Высокая самооценка...** Кто является ее счастливым обладателем? И какие преимущества имеет человек с **высокой самооценкой** перед человеком с низкой или заниженной самооценкой.

**Высокая самооценка** фактически является уверенностью в себе. А уверенность в себе – это свойство личности, которое следует рассматривать с трех сторон:

- это вера в то, что в Вас есть нечто большее, чем Вы о себе думаете, т.е. скрытый потенциал
- это вера в то, что в трудной ситуации Вы можете положиться на самого себя
- это ответ на вопрос “Что я представляю собой в этом мире: яркую личность или серую посредственность?”

Человек с **высокой самооценкой** имеет ряд преимуществ перед человеком с заниженной самооценкой.

## Для человека с высокой самооценкой характерны:

1. Оптимистический взгляд на мир, осознание [силы позитивного мышления](#), понимание колоссальных возможностей, которые дает ему жизнь.
2. Осознание себя хозяином своей собственной жизни.
3. Принятие себя таким, какой он есть (это касается и внешних данных).
4. Умеренное отношение к миру вещей (шопоголизм и вещизм не входят в систему его ценностей).
5. Отсутствие необходимости сравнивать себя с другими людьми и конкурировать.
6. Ассертивность – “умеренное” отношение к мнению других людей. Умение отстаивать свою жизненную позицию, сохраняя при этом уважительное отношение к другим людям.
7. Признание своих способностей и талантов. Осознание уникальности своей собственной личности.
8. Умение принимать похвалы и комплименты в свой адрес.
9. [Отсутствие страха](#) будущего.
10. Принятие ответственности за свои решения и поступки на самого себя.
11. Отсутствие вредных привычек, к которым могут относиться обжорство и недоедание, курение, употребление наркотиков и алкоголя и многое другое.
12. Умение жить по принципу “здесь и сейчас” и радоваться текущему моменту.

Важно осознавать, что формирование **высокой самооценки** – не эгоизм, а глубокое понимание того, что Вы являетесь уникальной и достойной личностью, человеком, которому не требуется подражать другим своими достижениями или благосостоянием. [Развитие уверенности в себе](#) – не просто способ стать счастливым человеком, это фундамент, на котором должна строиться вся жизнь.

**Что же способствует формированию высокой самооценки?**

1. Определение и реализация своего [жизненного предназначения](#). Только человек, идущий своим истинным путем может уважать себя, приносить пользу другим людям и получать удовлетворение от жизни.
2. Постоянное самосовершенствование и [саморазвитие личности](#). Регулярное осуществление [программы личностного роста](#) и [раскрытия духовного потенциала](#).
3. [Творческое саморазвитие](#). Ведь каждый из нас от рождения наделен творческим потенциалом. И если творческие способности человека не реализуются, они трансформируются в негативные эмоции, неудовлетворенность жизнью и неуверенность в себе.

Дорогой друг! Формирование **высокой самооценки** не происходит по мановению волшебной палочки. Это труд ни одного дня, зато очень увлекательный процесс. Приглашаю Вас **подписаться на мою рассылку** (под левым меню этого сайта) и начинать целенаправленную работу по обретению уверенности в себе, определению своего жизненного предназначения и планированию своих достижений прямо сейчас.

Ника Верникова для сайта [vernikova.com](http://vernikova.com)