***Самооценка личности*** – ***это то, как вы относитесь к самому себе, как вы видите себя и кем себя считаете****.*

Несколько способов как ***повысить самооценку***, создать и удержать в голове хороший образ самого себя:

1. ***Зеркало***

Смотрите чаще на себя в зеркало. И когда смотрите, говорите себе позитивные слова, что вам в себе нравится. Например: «ты успешный человек», «я люблю тебя», «я верю в тебя», «ты всегда принимаешь правильные решения», «ты пришел в этот мир, чтобы иметь успех» и т.д. Замечайте в себе положительные черты. Полюбите себя таким, каким вы являетесь. Если вам не нравится по каким-либо причинам ваша внешность, начните замечать в ней только прекрасное. Не может же быть такого, что у вас одни недостатки! И со временем ваш образ изменится, влияние самооценки покажет удивительные результаты.

2. ***Дневник побед***

Берете чистую тетрадь и озаглавливаете ее «Дневник побед». Туда записываете все, что в течение дня удалось спланировать и сделать хорошо, все свои победы. Все плохое забываем и опускаем. Хорошо, если вы будете делать в вашем журнале не менее пяти записей. Это могут быть даже маленькие дела. Правило простое: когда сомневаетесь, всегда принимайте положительный ответ. Лучше пускай у вас будет избыток, чем недостаток уверенности.