

*Светлана Николаевна Черникова*

*Как полюбить себя*

12+

# Светлана Николаевна Черникова

## Как полюбить себя

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=63381026](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63381026)*

*SelfPub; 2020*

### **Аннотация**

Любовь к себе – это естественная и радостная забота о себе: своём теле, душе и духе. Любовь к себе – наш важнейший внутренний ресурс.

# Содержание

Вступление	4
Распространённые причины плохого отношения личности к себе	5
Типы самооценки	8
Конец ознакомительного фрагмента.	10

# Светлана Черникова

## Как полюбить себя

### Вступление

Один из самых сильных комплексов, который мешает нам жить в радости и счастье – это злость на себя, которые так же идут в сочетании винить себя за все грехи. А ещё хуже винить себя за чужие грехи. Так как полюбить себя и повысить самооценку женщине, психология знает ответы.

К сожалению, наша психика так устроена, что с детства мы воспринимаем окружающий мир как аксиому и все, что мы видим, считаем за правду. И если окружение Вас воспитало в ненависти к себе, Вы так и будете идти по жизни, с этим багажом комплексов проецируя все прошлое, на Вашу будущую жизнь.

# Распространённые причины плохого отношения личности к себе

## Воспитание родителей

90% проблем, возникающих у людей во взрослом возрасте, связаны с неправильным воспитанием в детстве. Конечно, родители не желают своим детям плохого. Но недостаточные знания в области психологии и воспитания говорят сами за себя.

Часто родители сравнивают детей со сверстниками. Это ведёт к тому, что малыш теряет веру в себя. Когда ребёнок совершает поступок, достойный порицания, его начинают ругать, говоря, что он плохой мальчик/девочка.

Какой кошмар, что ты наделал, все только испортил!

Тебе ничего нельзя доверить!

Лучше уйди и не мешай!

Вот Оля молодец и умница, а ты просто наказание! – это избитые фразы многих родителей.

Так делать нельзя. Ведь ребёнок воспринимает это, как оценку своей личности, а не поступок. Семья очень значима для любого малыша. В ней формируются все без исключения черты характера взрослого человека.

И наоборот, людям с завышенной и нормальной само-

оценкой в детстве часто говорили:

Ты молодец!

Ты принцесса!

Ты самый лучший!

Вот и выходит, что во взрослой жизни все идёт по заложенному в нас в детском возрасте сценарию.

### **Ваше здоровье и нестандартная внешность**

Различные болезни и нестандартный внешний вид часто выступают причиной плохого самовосприятия. Особенно часто это встречается у детей в дошкольном и подростковом возрасте. Таким детям придумывают клички, которые сильно ранят: очкарик, пончик и т.д.

### **Неудачи будучи ребёнком**

Все ещё с годовалого возраста начинают сталкиваться с поражением. Главное – иметь адекватную реакцию на это. Психологические травмы, полученные в детстве – это следующая причина неуверенности в себе. Часто дети склонны принимать вину на себя в различных семейных неурядицах. Например, когда один из родителей уходит из семьи. Постепенно чувство вины перерастает в избегание принятия решений, то есть низкую самооценку.

### **Пассивное окружение**

Нормальная самооценка и амбициозность рождаются лишь в окружении, где по достоинству оценены целеустремлённость и успех. Если близким людям не свойственны эти качества, с трудом можно ждать от человека уверенности в

себе.

Каким образом поступить, если близкий круг друзей и родственников пассивен по жизни? Совсем не обязательно прекращать с ними общаться. Нужно лишь проанализировать не влияют ли их взгляды на жизнь и на вас тоже.

# Типы самооценки

Что вообще такое нормальная самооценка? Это адекватное восприятие своей личности, индивидуальных плюсов и минусов, черт характера, внешности и т.д. То есть, при которой человек полностью принимает как свои положительные стороны, так и отрицательные. В результате чего он не занимается самоуничижением, а способен представить себя миру в выгодном свете.

У более чем 80% людей встречается именно заниженный вид самооценки. Когда человек недооценивает себя, свои способности, он все чаще и чаще начинает уходить от ответственных задач. И если ничего не предпринимать, то, в конце концов, даже пустяковое дело может вгонять такую личность в стресс. И как крайний случай возникают психические расстройства и депрессии.

Реже встречается другое отклонение от нормы – завышенная самооценка. При этом наоборот человек берётся за задания, которые не в силах выполнить. А заканчивается это тем, что он бросает все на полпути или перекладывает на других людей.

Не стоит считать, что завышенная самооценка чем-то лучше, чем заниженная. Тяжело общаться и жить с человеком, который переоценивает себя. Такие люди всегда убеждены в своей правоте, не умеют признавать своих ошибок, и не

считают, что у них есть недостатки. Они думают, что им дано право управлять другими людьми. А если кто-то высказывает мнение против, проявляют нескрываемую агрессию. В итоге все меньше желающих людей быть рядом с такими «задаваками».

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.