

An impressionistic painting of a woman with reddish-brown hair, seen from the back, wearing a white dress. She is looking out over a body of water under a dark, moody sky. The brushstrokes are visible and expressive.

Юлия Леонтович

Сборник статей

Психология личности

Юлия Леонтович

Сборник статей.

Психология личности

«Издательские решения»

Леонтович Ю.

Сборник статей. Психология личности / Ю. Леонтович —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-747241-2

О работе над собой, о взаимоотношениях между людьми, о внутреннем становлении личности и не только — в кратком сборнике статей «Психология личности».

ISBN 978-5-44-747241-2

© Леонтович Ю.
© Издательские решения

Содержание

5 эффективных способов	6
Возраст наносит удар по самооценке	7
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Сборник статей
Психология личности
Юлия Анатольевна Леонтович

© Юлия Анатольевна Леонтович, 2016

Корректор Юлия Анатольевна Леонтович

Корректор Надежда Брагина

ISBN 978-5-4474-7241-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

5 эффективных способов привести ваши цели в движение

*Если знаешь «Зачем», преодолеешь любое «Как»
Фридрих Ницше*

Я полагаю, в этой одной простой фразе, каждый сможет выделить для себя ту самую истину, в которой он нуждается. Она может стать для него не только отправной точкой к пути самомотивации, но иногда, и спасительным якорем, когда все кажется лишенным смысла.

И так, давайте попробуем разобраться с вами, что мешает нам на пути к самомотивации и как ее достичь:

Осознание вашей цели. У вас есть четко определенная цель, и это есть первым основательным становлением к ее дальнейшему развитию;

Почувствуйте ее потребность. Ваша цель должна быть не просто частью ваших планов, но ею должно быть заполнено все ваше сознание;

Мысли материальны, и все в наших руках. Зачастую мы не верим в их силу, и полагаем, что они не могут существовать вне нашего мира, но напротив, они обладают более обширными возможностями, нежели за, то, за что мы привыкли их принимать;

Мы то, во что мы верим. Для того чтобы достичь своей цели, нужно не только желать ее осуществления, но и безукоризненно верить в ее осуществление, во что бы то ни было. А на пути к ней, непременно будут преграды, критика со стороны и неверие остальных. Потому, очень важно верить самому, и не поддаваться мнению окружающих;

Любое действие лучше, чем бездействие. Вы должны быть практически одержимы своей целью, и действовать, действовать и еще раз действовать, и никогда не останавливаться, даже если это только крохотная частичка, проделанная вами из всего огромного плана. Не это ли главное? А потом будет продолжение и результаты.

Мне опять хочется повторить, что на становлении к своей цели, поможет исключительно вера в собственные силы, а не безверие других. В основном так всегда зачастую и бывает, большие дела требуют не меньшего времени, а также усилий над собой.

Но вы-то, уже готовы к действию, так почему, же просто не начать?

Возраст наносит удар по самооценке

*В известном смысле, каждый человек есть то, что он о себе
думает*
Франсис Герберт Брэдли

Частенько так происходит, что наши мысли выступают не только нашими советниками, своего рода рыцарями первой добродетели, которые после олицетворяются в слова, но и нашими первыми и основными врагами. Самооценка. Некий веселый и весьма коварный коктейль, заглавной составляющей которого, выступают такие ингредиенты, как мнение других людей (пожалуй, мы не будем возводить здесь границ, ведь этим человеком для вас может стать кто угодно).

А также, последующие компоненты к коктейлю, которые славно сойдут за личностное отношение к вам со стороны ваших сверстников и не только, так званный рейтинг популярности, которому имеет место быть всегда, в независимости от возраста и занимаемого вами места в социуме.

Немало хлопот и тревог может привести вам и восприятие вас, этим же социумом, что в свою очередь тянет за собою ряд других факторов. Говоря о людях в общем, отдельно хочется подчеркнуть тему о родителях. Они имеют прямое отношение к формированию самооценки своих чад, еще с самого раннего детства.

От того, каким будет восприятие и поощрение родителями своих же детей, будет зависеть их непосредственное будущее, а также его постепенное формирование. Как и многие другие факторы, сопоставляющие нашу самооценку уже при определенном возрасте, они берут свое начало задолго до того, как мы начинаем осознавать понятие самооценки.

Бытует мнение, что наша самооценка страдает с возрастом. Но, я буду придерживаться собственного мнения. Оно заключается в том, что нашей с вами самооценке страшен не возраст, но принятие нами навязанных обществом, и самими собой ярлыков, к которым мы привыкли, и от которых отталкиваемся. На них, собственно говоря, мы и формируем свою дальнейшую жизнь, скитаясь от одного эмоционального кризиса к другому.

Так или иначе, над своей самооценкой работать нужно, и дальше я хочу привести некоторые простые примеры, того как можно повысить свою самооценку. Почему простые? Потому, что все гениальное просто, но очень эффективно!

И так несколько простых, но довольно эффективных способов повысить свою самооценку, прямо сейчас:

1) Здоровье залог успеха №1. Ничто так не может порадовать человека, как его собственное здоровье, не только физическое, но и эмоциональное. Физические нагрузки будут держать ваше тело не только в тонусе, но и очищать ваши мысли, которые являются прямым залогом к формированию вашей самооценки. Вам ведь не все равно, как выглядите, не так ли? Полагаю другим также, но здесь вы имеете преимущество не только улучшить физическое состояние вашего тела, но и получить одобрение равнодушных людей со стороны. Что в свою очередь, не сможет не вызвать удовлетворения и дополнительный плюсики вашей самооценке;

2) Для того, чтобы повысить свою самооценку недостаточно иметь «хорошие формы», нужно уметь за ними хорошо ухаживать. Быть может, пришла пора изменить имидж, либо обновить гардероб? Говорят, хочешь изменить что-то в себе, начни с прически. Я не призываю всех тотчас же бежать в салоны красоты, но хочу отметить о том, что прилежный, ухоженный вид в любом возрасте не будет лишним, но станет вашим преимуществом;

3) Многие люди постоянно сравнивают себя с другими. При этом они говорят, что я могу поделаться, ведь я не... Так вот, немедленно прекратите! Вы та, кто вы есть, и именно

это позволяет окружающим и знакомым вам людям, любить вас такой, какой вы есть. Особенность ли это, либо специфическое преимущество, которым обладает каждый человек, решать вам. Но это преимущество ваше, и оно вам к лицу, как и вашей самооценке;

4) Не стоит перебарщивать и с самокритикой. Первым подводным и самым опасным камнем к становлению вашей самооценки, есть самокритика. И порою, она просто безжалостна и снисходительна, но идет в данном случае, ни от кого другого, как именно от вас. Поэтому вам нужно упорно бороться со своими мыслями, и не позволять самокритике поглотить себя;

5) Не позволяйте людям жалеть вас. Сьюзан Коллинз в своей книге «Голодные игры», написала одну запоминающуюся мне фразу «Жалким видом никого не удивишь. А вот стойкость часто вызывает восхищение». Порою люди так и норовят пожалеть «Ой ты бедненькая», но, когда заходит речь за суть, да дело, мы понимаем, что за этими словами кроется отнюдь не жалость, но, а насмешки и презрение. Дайте людям понять, что вы не нуждаетесь в их поддержке, потому, что вы сильный и уверенный в себе человек, и об этом вам напомнит ваша самооценка; Все ли это? Нет, конечно же, не все.... Но, как известно, на малом строится большее. Давайте работать над нашей самооценкой уже сейчас, и не позволять мелким пакостям жизни, формировать наше завтра!

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.