В чем важность самооценки?

В Мире существует множество людей с разным восприятием себя. Кто-то очень любит себя, а кто-то считает, что он недостаточно хорош. В чем же дело? Речь идет о самооценке. В этой статье мы рассмотрим виды самооценки, приведем пример из практики.

Что же такое самооценка и какие виды самооценки бывают?

Самооценка – это оценка человека себя, своей личности. Это важная часть человеческой жизни. Потому что она влияет почти на все жизненные сферы.

Существует три вида самооценки: Адекватная, неадекватная, смешанная.

Люди с адекватной самооценкой воспринимают себя такими, какими они являются в реальности. Таким людям повезло, так как данная самооценка положительно влияет на жизнь человека. Он способен к самокритике, осознает свои сильные и слабые стороны.

Люди с неадекватной самооценкой видят себя не такими, какие они есть, а искаженно. У них самооценка может быть завышена или занижена. Они видят себя либо с теми качествами, каких у них нет, либо без тех качеств, какие у них есть.

Люди со смешанной самооценкой в разные периоды жизни воспринимают себя по-разному. Люди с завышенной самооценкой способны многого добиться благодаря своей самоуверенности. Но у некоторых таких людей, как правило, немного друзей, так как многим людям с завышенной самооценкой присуще такое качество как нарциссизм.

Люди с заниженной самооценкой обычно не уверены в себе, не удовлетворены своей жизнью, считают себя хуже, чем они есть на самом деле.

Самооценка у людей формируется с раннего детства. Наши родители, друзья обычно закладывают в нашем подсознании определённые установки. Но самооценка может упасть уже в зрелом возрасте. Например, когда нет поощрений на работе. Человек начинает думать, что он недостаточно хорошо выполняет свою работу.

Как избавиться от заниженной самооценки? В качестве примера возьмем случай из жизни девушки Анастасии. Она обратилась ко мне для того, чтобы стать увереннее в себе в отношениях с мужчинами, и я ей в этом помогла. Анастасия рассказывает: «В детстве меня постоянно оскорбляли, смеялись над фигурой. Естественно из-за этого я видела в зеркале себя не такой, какая я есть, а толстой, некрасивой. Из-за этого была замкнута, избегала контактов с людьми в страхе оскорблений. Но в подростковом возрасте я начала ходить к психологу. Мы подробно разобрали мою проблему, и исходя из этого мне психолог порекомендовал избавить свою жизнь от токсичных людей. (Кто такие токсичные люди читайте в этой статье). Я так и сделала. У меня начали появляться друзья которые меня поддерживали и уважали. Я поняла, что выгляжу неплохо. Познакомилась с мужчиной и стала видеть в зеркале красивую девушку. Радости не было предела. С тех пор я не впускала в свою жизнь токсичных людей, благодаря чему на данный момент имею адекватную самооценку».

К сожалению, людей с заниженной самооценкой в наше время становится все больше. Чаще всего это связано с токсичным окружением. Из этого можно сделать вывод, что, избавившись от токсичных людей вокруг себя, вероятность занижения самооценки будет ниже.

*Важно выбирать окружение, которое будет тянуть вас вверх, а не давить вниз. Важно ценить и любить себя. Только мы решаем, каким мыслям обитать в нашей голове. Только мы решаем, бояться открыться этому миру или взять себя в руки и «свернуть горы». Давайте жить в удовольствие. Это важно.*