

ПРИВЫЧКИ, КОТОРЫЕ РАЗРУШАЮТ НАШУ САМООЦЕНКУ

Привычка сравнивать.

Привычка сравнивать себя с другими и смотреть на других снизу вверх – верный признак *зависимости*. Отрицая свою уникальность, вы предаете себя. Оценивая себя через других, вы рискуете никогда не узнать себя настоящего. Игнорируя источник собственной силы, вы обречены на поиск хозяина, поводыря, которые, будьте уверены, непременно найдутся. Если вы не придумаете, что делать со своей жизнью, появятся те, кто сделает это за вас.

Привычка соперничать.

За стремлением быть лучше кого-то скрывается ощущение себя хуже других и попытка доказать обратное. Пока ущемленное это - ваш единственный стимул, вы будете жить наперегонки. Всегда будут те, кто лучше, успешнее, и у кого чего-то больше. Только цель жизни в том, чтобы *жить*, а не соперничать. Быть собой, а не лучше соседа, горестно тратить на это всю свою жизнь. «Только несчастный человек пытается доказывать, что он счастлив».

Привычка надеяться.

Отказываясь верить в себя, вы живете в надежде и ожидании. Вы надеетесь, что вас подхватит течение или появится тот, кто вас пронесет через жизнь. Вы все время чего-то ждете и не знаете, чего ожидать. Вас пугает жизнь, но ответственность пугает вас больше. Живя по чужому сценарию и чьей-то наводке, вы лишаете себя *вкуса жизни*. Чудеса не на вытоптаных дорогах, а на неизведанных тропинках. Однажды рискнув и свернув на своем повороте, вы обнаружите, что вам не нужны проводники.

Привычка болеть.

Болезнь – уважительный повод сбежать от проблем, а заодно получить сочувствие окружающих. Ощувив этот побочный эффект, многие люди полюбили болеть. Доказывая свою немощь, они проявляют такую силу, что им позавидует любой здоровяк. Минусом всей этой затеи является то, что чем больше внимания, жалости вам необходимо, тем убедительнее нужен недуг и страшнее диагноз. В какой-то момент симулировать уже не получится – заболеть придется всерьез и надолго.

Привычка искать одобрения.

Когда вы не знаете себе цену, вам приходится прибегать к оценке на стороне. В поисках признания, вы делаете не то, что вам хочется, а то, что принесет вам монетку в копилку заслуг. Но это не знает насыщения. И чем больше признания вы получаете, тем больше вам нужно для подкрепления собственной значимости. Получается замкнутый круг. Вырваться из него можно, поняв, что ваша ценность идет изнутри, а не складывается из суммы сторонних оценок.

Привычка манипулировать.

Когда вы не верите в свои силы, вы используете чужие для достижения собственных целей. Волей-неволей вы становитесь манипулятором. Вам приходится прибегать к всевозможным уловкам и трюкам: давить на жалость, взывать к совести и играть на чувстве вины. А когда старые кнопки залипают, приходится нащупывать новые. Развивается ловкость рук, но не вера в себя. Используя и принижая других, вы не укрепите свою самооценку. Вместо того, чтобы манипулировать, найдите, как себя мотивировать.

**Педагог-психолог
Елена Валерьевна Баранова**