

image not found or type unknown



Я считаю, роль самооценки в жизни человека очень велика. Лишь самооценке свойственно предопределять уровень вашей успешности в той или иной сфере жизни. Все действия относительно отношений к внешнему миру, несомненно, имеют связь с тем, какие мысли и чувства у вас внутри. Также самооценка может объяснить влияние того или иного психологического закона на формирование вашей личности.

Когда самооценка сформировалась, неважно в какой области вашей жизни, то ей со временем начинает подчиняться все то, что вы делаете. Причем заниженная самооценка вряд ли даст вам в полной мере раскрыть ваш потенциал, даже если у вас выдающиеся таланты.

Существует три составные самооценки. Как говорит медицина, правильно поставленный диагноз – это уже полпути к выздоровлению. Рассмотрим три компонента, составляющие вашу самооценку, их взаимодействия и методы изменения их наилучшим образом.

Во-первых, самоидеализация. Это то, каким вы себя представляете, достигши определенных целей. Желания, мечты, надежды, стремления, фантазии – из этого состоит ваш идеал. Также в нем есть добродетели и качества, которые вызывают у вас восхищение, видя их в себе и других людях. В вашем представлении под определение идеала попадает самый лучший человек, имеющий самую лучшую жизнь, и которым вы хотите быть.

Обычно люди, имеющие счастье и успех, могут точно описать свое идеальное будущее. Они четко представляют то, что уважают, любят и чем восхищаются. То самое можно сказать о добродетелях и качествах, видение которых у таких людей четкое и ясное. Самые успешные люди прекрасно видят то, каким должен быть идеальный человек, его поступки и действия.

По закону притяжения мы приближаемся именно к тому образу, который чаще всего вызывает у нас восхищение. Чем четче мы представляем наше идеальное будущее, тем быстрее мы будем двигаться к нему, и тем вероятнее реализуется наш идеал.

Во-вторых, собственный воображаемый образ или Я-концепция. Когда вы себя представляете популярным, положительным, успешным и продуктивным, то в соответствии с такими представлениями будет формироваться и ваше поведение. Все наши успехи во многом определяются именно нашим поведением. Те результаты, которые мы получаем, укрепляют нашу Я-концепцию как позитивным, так и негативным образом. Да и на основе этих результатов у нас формируется повторение подобных действий в тех или иных ситуациях в будущем. В-третьих, самоуважение. Это эмоциональная или чувственная составляющая вашей личности, либо другими словами, «активная зона» подсознания. Именно уровень самоуважения может определить вашу активность и управлять вашими действиями.

Любое происходящее вокруг вас или с вами событие, так или иначе, имеет влияние на степень вашего самоуважения. Все они или повышают, или понижают его, укрепляют или разрушают. Каждый сделанный жест или сказанное слово других людей в вашу сторону в любом случае может влиять на ваше самоуважение. А значит, укрепление и поддержка вашего самоуважения могут открыть путь к успешному и счастливому будущему.

На нашей самооценке основываются законы ожидания, веры, соответствия и притяжения. Именно она определяет все наши мысли и думы. Помимо этого, она является зоной комфорта и именно в ней должны быть найдены корни имеющейся беспомощности.