

image not found or type unknown



Существует много критериев, благодаря которым можно добиться успеха в жизни. Одним из них является самооценка. Самооценка – это представление о важности своей личности, оценивание себя и своих поступков.

Есть три вида самооценки: низкая, нормальная и завышенная. Нормальная, адекватная оценка себя – это тот идеал, к которому все должны стремиться. Не думаю, что этот идеал достижим, так как все в этом мире абсолютно субъективно, поэтому если человек решил, что у него совершенно точно нормальная самооценка, значит он в какой-то степени либо остановился в саморазвитии, либо не до конца правильно воспринимает себя.

Чем же так плохи низкая и завышенная самооценка? Они обе мешают реализовываться во всех жизненных аспектах. Хотя, кому-то может и нравится заниматься самобичеванием или наоборот самолюбованием, но это, наверное, ненормально.

В данном случае мы говорим о взаимосвязи самооценки с успехом в жизни и деятельности. Есть такая фраза, не знаю, есть ли у нее автор, но звучит она как-то так: «Пока себя не полюбишь, никто тебя не полюбит». И это действительно так. Кто захочет общаться с человеком, который то и дело твердит о том, что он никому не нужен, он ничего не умеет, у него ничего никогда не получится и тд. Кроме того, это является самовнушением. Самовнушение очень сильная вещь, которая может вызывать даже различные серьезные заболевания. Я испытала это все на себе, в школьные годы у меня была очень низкая самооценка, со мной никто не хотел иметь дела, мне казалось, что все вокруг меня ненавидят за то, что я просто существую. Сейчас у меня все еще низкая самооценка, но дела обстоят в разы лучше, чем тогда, потому что я начала пытаться полюбить себя. Мелкими, но верными шагами у меня это получается. И дела в жизни от этого начали идти лучше.

Что касается завышенной самооценки, тут все примерно так же: если сильно себя любить и не замечать других, то любить тебя тоже не будут, потому что любовь должна быть взаимной. Кроме того, если высоко себя оцениваешь, то после невыполнения, как тебе казалось, легкой задачи, можно легко «подхватить» какое-нибудь расстройство по типу стресса.

Низкая и завышенная самооценка, как по мне, это две крайности, а крайности – это всегда плохо, они всегда чему-то да мешают. Всегда и везде нужно искать золотую середину.