

# Как повысить самооценку

## Личностное развитие

Общайтесь с  
ПОЗИТИВНЫМ  
и ЛЮДЬМИ

Принимайте  
похвалу, не  
принижая свои  
достоинства

Прекратите  
ругать и  
порицать  
себя

*Вы - уникальная личность с огромными  
возможностями и огромным потенциалом.*

Живите своей  
собственной  
жизнью

Используйте  
аффирмации (п  
озитивные  
утверждения)

Используйте  
информацион  
ные ресурсы

Прекратите  
сравнивать  
себя с  
другими  
людьми

Действуйте!

Начните  
больше  
заботиться и  
помогать  
другим

Начните  
концентриро  
ваться на  
своих  
достоинствах

Посвятите  
свободное время  
своим  
увлечениям



Сделайте  
список  
ваших  
достижений,  
успехов