**5 привычек, говорящих о низкой самооценке**

На жизненном пути человек получает душевные травмы, и, чтобы уменьшить напряжение и получить временное облегчение, вырабатывает неверные стратегии поведения, которые со временем приводят к низкой самооценке, неврозам и отбирают психическую энергию, которую можно было бы потратить на саморазвитие и достижение успеха. По перечисленным привычкам можно определить, что вы движетесь не в том направлении.

**Привычка сравнивать себя с другими**

 Каждый человек уникален и имеет свои достоинства и недостатки, отличающие его от других. Когда вы сравниваете свои слабые стороны с сильными качествами другого, страдает самооценка. Если поступаете наоборот, сравнивая свои достоинства с чужими слабостями, то обманываетесь. В любом случае впустую тратите силы и время. Если вы не на уроке математики, то сравнивать в принципе неправильно и неэффективно. Сосредоточьтесь на себе, не смотрите, как там у других. Таким способом вы сумеете сэкономить силы на достижение своих целей.

**Привычка соперничать**

Некоторые находятся в постоянном напряжении из-за необходимости всех победить. Если Таня хорошо рисует, надо нарисовать еще лучше. И делается это не из внутренней потребности создать шедевр, просто зачем-то очень надо переплюнуть Таню. Потом появляется Вася, который далеко прыгает, и уже нет покоя по поводу успехов Васи. В результате у человека нет своего внутреннего стержня. Он все время ориентирован на чужие достижения и всю жизнь сам себе доказывает, что он и «это» сможет. В данном случае надо остановиться и задать себе простые вопросы: «А зачем? Нужно ли мне это на самом деле?». Умейте сказать себе «стоп» и осмыслить происходящее, иначе будете бегать всю жизнь, как хомячок в колесе, гоняясь за успехами других.

**Привычка надеяться**

Бывает, что зависаешь на старте. Какой-то внутренний барьер мешает начать жить, и вы занимаетесь бесконечными приготовлениями и ожиданием, что вот завтра настанет подходящий момент, появится нужный человек, который даст толчок. Но время идет, а момент не наступает и спаситель не приходит. Дело в том, что ваши проблемы никто кроме вас не решит, и, если не начать двигаться хотя бы маленькими шажками, то вы так и останетесь на исходной точке, полный неоправданных надежд и пустых ожиданий.

**Привычка искать одобрения**

Если вы не готовы опираться на собственные ценности, то ищете одобрения у окружающих. Похвала вас вдохновляет и взбадривает, порицание пугает и заставляет замыкаться в себе. Но это фотографии котиков нравятся всем без исключения. Вы же не котик. Найдите в себе силы быть независимым от чужого мнения. Большинству вообще все равно, что там у вас происходит – прошли мимо и забыли. А вы в своей голове в сотый раз прокручиваете события и по кругу переживаете одни и те же отрицательные эмоции. Освободитесь от зависимости от чужих оценок, делайте то, что действительно хотите.

**Привычка манипулировать**

Манипулятором становится либо психопат, которому неведомы эмоции, либо глубоко несчастный человек с огромными комплексами. Делая попытки повернуть ситуацию в выгодное для себя русло, вы хотите удержать контроль и тратите на это массу психической энергии. Если же что-то идет не так, возникает сильный дискомфорт. В данном случае нужно научиться отпускать ситуацию и жить в потоке происходящего, получая от этого удовольствие. Не всегда проблемы, подтолкнувшие вас к деструктивным стратегиям и неправильным привычкам, очевидны и лежат на поверхности. Чтобы разобраться в себе, некоторым понадобится помощь психолога. Но в любом случае, чтобы был результат, надо действовать и меняться.