

How to boost your confidence and self-esteem

Difficulties with setting your personal boundaries can arise from the lack of confidence and low self-esteem: you're scared to say something wrong, you think that the problems of others are more important than your own. So what do you do? Surely, for most people this is a long process, but here are some pieces of advice, which will be helpful for boosting your self-esteem and developing self-love:

1. Be kind to yourself: practice positive self-talk few times a day, e. g., "I love and accept myself the way I am", "I deserve all the good things", "I'm proud of myself". At first it can seem awkward, but gradually you're going to notice the positive effect.
2. Tell yourself "Thank you" for any small things that you do: either a cooked meal, or homework done, or a walk. This way, you're creating a habit of noticing your achievements and focusing on the good things. You can even start a diary, where you're going to write down your accomplishments. In the moments, when you're too harsh on yourself, you can reread your notes and feel better about yourself.
3. Accept the compliment from people surrounding you. Instead of saying "Oh, nothing special", say a simple "Thank you". When rejecting a compliment, you undervalue yourself, you send yourself a message that you don't deserve any praise and, this way, lower your self-esteem.
4. Avoid negative self-talk. Do you often have automatic thoughts like "I'm unable to do anything", "What's the point in trying if I can't do this anyway?", "I don't deserve good treatment" after an unpleasant situation? Repeating such phrases over and over again, you form a bad attitude to yourself, which is a sign of low self-esteem. Next time when you catch yourself having these thoughts, ask yourself whether you would say to your loved one, who needs your support in that moment. Remember that you are closest person to yourself throughout your whole life and the way you speak to yourself is essential in developing your self-esteem.

Як підвищити самовпевненість і самооцінку

Труднощі з відстоюванням кордонів можуть виникнути через відсутність самовпевненості і низьку самооцінку: вам страшно сказати «щось не те», вважаєте, що потреби інших важливіші, ніж ваші. Що ж з цим робити? Звісно, для багатьох це довгий шлях, але є декілька порад, які будуть корисні для покращення самооцінки і розвитку любові до себе:

- 1) Будьте добрими до себе: повторюйте позитивні ствердження про себе декілька раз в день, наприклад, «Я люблю і приймаю себе таким, яким є», «Я заслуговую на все найкраще в житті», «Я пишаюсь собою». Спочатку це може здаватись ніяково, але з часом ви помітите позитивний ефект.
- 2) Кажіть собі «Дякую» за будь-які зроблені вами дрібниці: чи то приготовлений сніданок, чи зроблене домашнє завдання, чи прогулянка. Таким чином, ви створюєте звичку помічати свої досягнення і фокусуватися на хороших речах. Можна навіть завести щоденник, де ви регулярно будете записувати свої досягнення. Так у моменти, коли ви будете відчувати надмірну неприязнь до себе, ви зможете переглянути свої записи і почувати себе краще.
- 3) Приймайте компліменти від оточення. Замість «Та нічого особливого», скажіть просте «Дякую». Бо, відхиляючи комплімент, ви знецінюєте себе, посилаєте собі повідомлення, що ви негідні похвали і тим самим понижуйте самооцінку.
- 4) Уникайте негативної розмови з собою. Чи часто у вас після неприємної ситуації виникали автоматичні думки «Я ні на що не здатний», «Навіщо пробувати, якщо я і так не зможу?», «Я не заслуговую хорошого ставлення до себе»? Повторюючи схожі фрази знову і знову, у вас формується негативне ставлення до себе, що і є проявом низької самооцінки. Наступний раз, коли ви зловите себе на таких думках, подумайте, чи сказали ви б це близькій людині, яка потребує вашої підтримки в даний момент. Пам'ятайте, що ви – найближча людина для самих себе протягом всього життя і те, як ви спілкуєтесь з собою є дуже важливим у становленні самооцінки.