

# Медиа и личность измени себя

Ирина Голикова

2022

# КОММУНИКАТИВНЫЕ НАВЫКИ:



# Ты и другие

- Мы все грешим этим. Мы привыкли сравнивать себя с другими, причем часто не в свою пользу.
- **Сравнение себя** с другими людьми, идеализация их качеств и успехов, **при принижении** своих достоинств и достижений – это *вредная привычка*, от которой нужно избавляться. но анализировать для повышения.ю развития новых качеств полезно

- **Как перестать сравнивать себя с другими:  
Шаг 1 – Будьте осознанны.**
- Начиная замечать, отслеживать моменты, когда вы сравниваете себя с другими. Что вы чувствуете, о чем думаете в такие моменты? Обычно мы завидуем или чувствуем себя хуже других, когда нам что-то не нравится в самих себе. Регулярно прорабатывайте то, что вам не нравится в себе, и вы постепенно сможете освободиться от комплекса неполноценности.

- **Как перестать сравнивать себя с другими: Шаг 2 – Будьте благодарны.**
- Вместо того, чтобы переживать, что у других есть то, чего нет у вас, радуйтесь тому, что у вас ЕСТЬ, и будьте благодарны жизни за это. Развивайте в себе чувство благодарности, это один из самых быстрых способов переключаться на волну позитива.
- Начните вести дневник благодарности. Каждый вечер записывайте в него хотя бы 5 пунктов. Люди, которые вели такой дневник в течение месяца, признавались, что стали чувствовать себя гораздо счастливее.

- **Как перестать сравнивать себя с другими: Шаг 3 – Сосредоточьтесь на своих сильных сторонах.**
- Каждый из нас обладает уникальными талантами и достоинствами, перестаньте недооценивать себя. Прямо сейчас возьмите лист бумаги и перечислите свои замечательные качества, вспомните и запишите все, что вам удается хорошо. Перечитывайте этот список каждый день, пока вы не станете ощущать естественное чувство гордости за себя.
- В следующий раз, когда вы начнете думать о чьих-то успехах, скажите себе: «Да, он молодец. Но и я многое умею и могу (вспомните ваш список)».
- Сместите фокус внимания со своих недостатков и постоянной борьбы с ними на постоянное саморазвитие, усиление своих сильных сторон и достижение больших целей.

- **Как перестать сравнивать себя с другими: Шаг 4 – Примите свое несовершенство.**
- Нет совершенных людей. Если вы не научитесь принимать свое несовершенство, вы доведете себя до отчаяния. Чем меньше времени вы тратите на «разглядывание» своих изъянов, тем больше времени у вас остается на что-то хорошее. Как только замечаете, что начинаете думать о каком-то своем недостатке, сразу переключайтесь на какое-то свое достоинство. Например: «У меня некрасивый нос. ЗАТО у меня очень выразительные глаза, мне не раз об этом говорили».

- **Как перестать сравнивать себя с другими: Шаг 5 – Ваша жизнь – это уникальное и чудесное путешествие.**
- Начинаяте смотреть на свою жизнь как на удивительнейшее путешествие. Ваш жизненный путь уникален. Прислушайтесь к голосу своего сердца, что делает ВАС счастливым, что именно ВЫ хотите достичь в жизни, а не то, что хотят от вас родители и окружающие. Следуйте голосу своего сердца, создавайте свою собственную реальность – это кратчайший путь к счастливой и успешной жизни.
- Как часто вы сравниваете себя с другими? Что вы делаете, чтобы избавиться от этой вредной привычки. Поделитесь своим опытом в комментариях.

*Как перестать сравнивать  
себя с другими*

