**Как сохранить свою самооценку**

1.Избегайте общения с негативно настроенными людьми. Отношение к себе и окружающим таких людей может передаться вам.

2.Не обращайте внимание на неконструктивную критику ваших способностей или внешнего вида. Независимо от того, как вы выглядите, всегда найдется тот, кто будет критиковать.

3.При поражениях не считайте себя плохим человеком или неудачником. Неудача – это неотъемлемая составляющая успеха. Сделайте выводы и двигайтесь дальше.

4.Не сравнивайте себя с другими людьми. Обычно люди сравнивают свои недостатки с чужими сильными сторонами. Такая оценка себя не объективна.

5.Не устанавливайте для себя высоких целей на короткие сроки. Если вы не сможете их добиться, ваша самооценка пострадает. Нет нереальных целей, есть нереальные даты.