**КТО МОЛОДЕЦ? Я МОЛОДЕЦ!**

Спорим, вы регулярно забываете хвалить себя и говорить себе спасибо? А это необходимо — прежде всего, для того чтобы двигаться вперед.

Поговорку «к хорошему быстро привыкаешь» обычно трактуют так: человек — неблагодарное существо, что бы он ни получил от жизни, всегда ему будет мало. А мне кажется, она имеет еще одно очень важное значение. Человек быстро забывает, сколько усилий приложил к тому, чтобы достичь нынешнего уровня. Не важно, уровня чего — осознанности, дохода, отношений с кем-то, профессиональных навыков, владения иностранным языком, вождения машины. Привыкает к хорошему, заработанному собственным трудом. И смотрит только вверх, на следующую ступеньку. А то и на десять ступенек вперед. Вместо того чтобы оглянуться вниз и сказать: «Ого! Я правда начинал оттуда, снизу? Вот я молодец!».

Лауреаты разных премий и конкурсов в своих речах благодарят кого угодно: маму, папу, мужей и жен, режиссеров, наставников, команду. Никто не спорит, это важно — быть благодарным. Но почему благодарить других людей — обязательно, а про себя можно забыть? Почему никто не говорит: «Я так благодарна самой себе, что в ту ночь, когда рыдала и хотела все бросить, все-таки не сдалась! Встала наутро и принялась за дело». «Я благодарю себя, что упорно работал, терпел критику и старался думать о хорошем, даже когда это было так сложно».



Благодарность себе, признание собственных заслуг помогают нам расти дальше. Когда мы гордимся результатами своего труда, нам намного легче браться за новые задачи и проекты, и они лучше у нас получаются. Очень трудно придумать и реализовать новую интересную идею, когда чувствуешь себя никчемным неудачником.

Знать свои недостатки и зону роста, безусловно, полезно. Но скажите честно: неужели вы уже их не знаете, причем наперечет?

Мы растем в обществе, сосредоточенном на недостатках. Их постоянно подчеркивают родители, их выделяют красным в тетрадках учителя, корректируют тренеры, и даже работники сферы обслуживания — от косметологов и стилистов до ремонтной бригады — не преминут отметить, какая у вас проблемная кожа, сухие волосы, и т.д.

Попроси любого человека перечислить десять своих недостатков — он насчитает минимум двадцать, тридцать, сколько угодно. А вот назвать свои достоинства люди затрудняются. Задумываться о своих сильных сторонах и ценных качествах кажется излишеством, баловством. Тем более перечислять вслух. Хотя именно с их помощью мы двигаемся по жизни. Не знать свои ресурсы — все равно, что брести вслепую.

Любой студент в курсе, по какому предмету у него намечается «тройка» и к чему у него нет склонности. Плохо старается по математике, нет способностей к языкам, нет музыкального слуха, не понимает химию… Но когда подросток задумается о выборе профессии, как ему это поможет? Ему необходимо будет знать, что он делает хорошо: анализирует информацию, придумывает истории, сочетает цвета, а может, умеет всех помирить и учесть интерес каждого. Если бы преподаватели чаще хвалили, и не абстрактно: «ну, ты сегодня молодец», а предметно — «ты здорово систематизируешь факты», — наверняка было бы больше людей, довольных своей профессией.

Если у вас прекрасный вербальный интеллект и способность к языкам, к чему ругать себя, что вы плохо считаете, в уме и не запоминаете числа? Учите третий язык. Скорее всего, в какой-то момент вы научитесь запоминать даты и цифры словами, как стихи. Хотя можно пойти по пути героического преодоления и стать очень плохим и несчастным инженером.

И отношения с людьми можно строить по-разному. Кто-то всегда готов приехать и помочь делом, у кого-то бесценное чувство юмора: посмеешься вместе — и сразу светлее на душе. Если у вас острый критический ум — к вам пойдут за трезвым советом, а если вы эмоциональны — то, наверное, умеете выслушать и посочувствовать, как никто другой.

Когда вы себя корите, то просто констатируете, что не можете наступать на сломанную ногу. Нет, не можете. И что? А похвалив себя, вы обозначаете свои сильные стороны — и сразу видите, на что можете опираться, что вам помогает.

Найдете пять причин похвалить себя сегодня?