

Как вы обесцениваете себя в глазах окружающих: 8 привычек, от которых стоит избавиться

Да, так бывает, что кто-то из окружения намеренно нас обесценивает. Мотивы у этого человека могут быть разные. Он хочет подчинить нас своей воле и использовать в своих целях. Он завидует нашим успехам и ждет, когда же мы наконец уступим ему свое место. Или просто сам он мало что добился, ему спокойнее, когда и в окружающих он видит только недостатки.

С каждым таким случаем надо разбираться персонально и подбирать свою тактику.

В этом же материале мы говорим о тех случаях, когда человек сам себя обесценивает в глазах друзей, коллег, близких или малознакомых людей. Скорее всего, он делает это неосознанно.



Но все равно результат проявляется: его **# достижения** и **# действия** обесценивают, его не всегда воспринимают всерьез, он выглядит более слабым и не таким умным на фоне окружающих. Это сказывается на уровне доходов, карьере, социальном положении и просто на отношении к нему окружающих.

Вот # [привычки](#), посредством которых вы себя обесцениваете в глазах окружающих людей.

1) Часто извиняться и оправдываться

Разумеется, сильный и уверенный в себе человек признает, когда он в чем-то был не прав, извинится.

Но здесь речь о другом. Есть такие люди, которые постоянно оправдываются и извиняются.

Как будто боятся своим присутствием потревожить кого-то великого.

За счет такой стратегии поведения они дают понять, что сами недостойны находиться на одной ступени с окружающими.



А постоянными оправданиями показывают, что не уверены в своих словах и действиях.

2) Неумение принимать комплименты и благодарности

На любую благодарность или похвалу они промывают что-то невнятное или скажут что-то из разряда:

- Да ну, ты что
- Я никогда красоткой и не была
- Это ничего не стоило

Значит, они сами в этом уверены. Соответственно, такой реакцией показывают окружающим, как их надо воспринимать и к ним относиться.

3) Неуместное бахвальство



Это совсем другая сторона той же медали – заниженной самооценки.

В данном случае человек за малейшее свое слово или действие активно себя вслух хвалит:

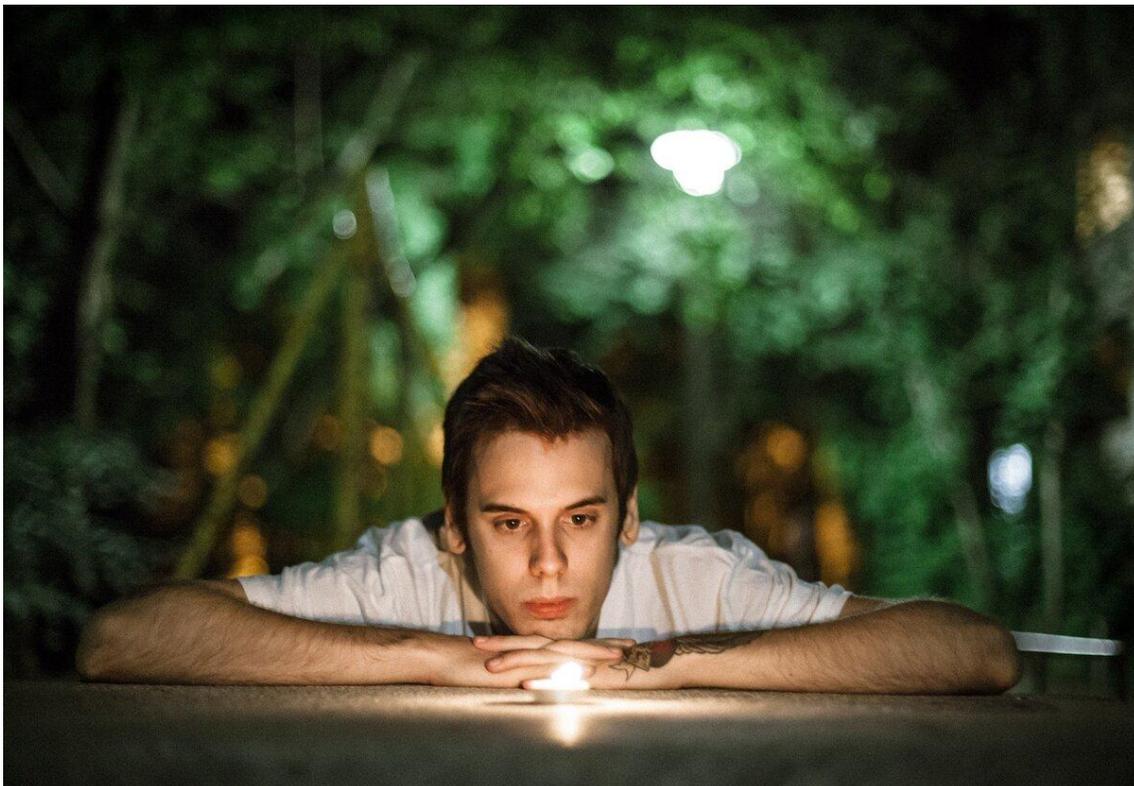
- Я молодец
- Вот я какой
- Смотрите и учитесь и т.д.

Создается впечатление, что он не очень в себе уверен и словами пытается себя как-то подпитать.

В небольших дозах положительные аффирмации и комплименты себе хороши. Но когда с этим перебор – то очень похоже на отчаяние.

4) Обидчивость

Если тебе неприятно, если тебя это задело – то обоснуй, объясни, донеси до собеседника. Если действия какого-то человека не меняются и совсем не выносимы – просто минимизируй с ним общение.



Но когда человек постоянно замыкается, устранивается, надувает губы, то это демонстрирует некий инфантилизм, незрелость. К такому человеку сложно относиться как ко взрослому и равноправному.

5) Попытки подстроиться под других

Понятно, что все мы живем в социуме, живем по каким-то правилам и вынуждены считаться с правами других.

Но когда человек постоянно уступает, не высказывает свое мнение, подстраивается под других, то уважения со стороны окружающих ему это точно не прибавляет.

6) Постоянные сравнения себя с другими

Встречаются такие примеры, когда человек постоянно просит у окружающих подтверждения, что он в чем-то лучше или хотя бы не хуже. Бывают попытки как-то не к месту вклиниться, рассказать о своих достоинствах.



Это типичное детское поведение, оно никак не красит состоявшегося человека.

7) Неумение отстаивать личные границы

Непонимание собственных границ и неспособность или нежелание обозначать их окружающим.

Конечно, не стоит превращаться в колючего ежа. Но важно обозначить: что можно делать в отношении вас, а что нет.

8) Транслирование негативных установок

Постоянное нытье, жалобы, транслирование упаднических настроений.

Людам хватает своих проблем. Вечный нытик и пессимист, скорее, вызовет у них желание сбежать подальше, вместо того, чтобы пожалеть его.

Цените себя, ведите себя достойно и по-взрослому. Не обесценивайте себя, не усложняйте себе жизнь.

Друзья, а вы какие пункты считаете особенно важными?