**Сравнение себя с другими**

Если проводить много времени в социальных сетях и наблюдать за успешной жизнью других, несложно утонуть в болоте сравнения.

Сравнивают люди себя по факторам, которые важны и беспокоят их. При сравнении они недооценивают себя, но переоценивают других.

*Почему же не стоит заниматься сравнением?*

1. Виден лишь конечный результат человека, неизвестно через что он прошел. Человек не может знать, понять и пройти путь другого. Возможно, он и не захотел бы быть на месте его, знав всю правду. Так же работает и с красивой картинкой в социальных сетях: никто не может знать, что скрывается за ней. Ведь никто не будет выкладывать свои слезы и неудачные моменты. Наверное, почти каждый имеет пример красивой истории пары в социальных сетях, которые в жизни часто ругаются и вовсе не похожи на идеальную пару.
2. Сравнение – главная несправедливость к себе. Сравнивая себя, человек ничего не получает, он лишь теряет. Теряет свою радость, энергию, возможность роста и получение кайфа от своего занятия. Ведь как получить удовольствие от дела и результатов, когда всегда будут лучше.
3. Невозможность полноценного роста. Сравнивая, человек теряет веру в себя. Сложно что-то начать, когда в голове лишь мысли: «Это ниша занята», «Столько профессионалов в этом деле», «У меня явно так хорошо не получится».
4. Бесконечная гонка и стремление. Человек, который сравнивает себя, будет заниматься этим всегда. Если он долго завидовал и хотел большой дом, машину, получив это, найдет новый повод для недовольства. Постоянные сравнения не зависят от уровня жизни человека, это как вредная привычка.

*Что делать с привычкой сравнивать?*

Самое важное – осознать, что это деструктивные действия, которые ни к чему хорошему не приведут. Далее принять во внимания следующие советы:

1. Не смотреть куда бегут другие, не стремиться бежать наравне, а бежать на своей скорости и в сторону своих целей. При этом бежать на своей максимальной скорости. Делать лучшее, лучшее в меру возможностей.
2. Отдаться сравнению по полной. Но сравнению не с другими, а с самим собой. Когда человек сравнивает себя с собой вчерашним или пять лет назад, он не отбирает у себя ресурсы для развития, а, напротив, привносит. Он может пробежать на 500 метров больше, чем неделю назад, прочитать на 5 страниц больше, чем вчера, выучить новые слова на английском языке и т.д. И каждый день, подводя итоги, задавать себе вопрос: «Что я сделал, чтобы стать лучше меня день, неделю, год назад?». Нужно стремиться не к жизни другого, а к жизни идеальной для самого себя, не навязанной никем.

Стремиться к лучшей версии себя, делая каждый день для этого шаги. Не всегда это должны быть сложные и большие действия, достаточно маленькими шажками двигаться к цели. Стратегия маленьких шажков лучше, чем действовать сразу и резко. Человеческий мозг не любит больших изменений и, как следствие, люди часто сливаются, когда решают начать заниматься спортом, читать по часу в день и столько же изучать английский язык. Необязательно сразу ставить высокую планку. Каждый может выбрать для себя несложный шаг для ежедневного самоулучшения. Например, пять минут спорта, три страницы книги и два новых английских слова. Когда же действия превратятся в привычку и выполнять их не будет затруднительно, шаг увеличивают. Таким образом каждый день идет продвижение к цели и через время станет ясно, что маленькие шажки имеют большую силу.

1. Оценить себя по достоинству. Большой минус сравнения себя с другими – это обесценивая себя же. Поэтому важным будет вспомнить и выписать все достижения, положительные качества и маленькие победы. Например, красивые волосы, тело, глаза или взгляд. Отлично получается готовить, петь, танцевать, рисовать и т.д. А достижения необходимо вспомнить абсолютно все, начиная с выигранным забегом на 100 метров на уроке физкультуры и заканчивая помощью прохожему на улице, может человеку было безумно лень, но он встал и пошел на тренировку. Когда список достоинств и достижений составлен, человек прочитает его и осознает, что на самом деле он способный и достоин лучшего. Также стоит фиксировать новые достижения и хвалить себя за это. Эти инструменты повысят значимость в собственных глазах и дадут ресурсы и мотивации для достижения целей.
2. Вдохновение. Если не сравнивать себя с другими, а вдохновляться чужими примерами, это дает мотивацию. Можно вдохновиться историей, взять советы и перенять опыт другого. Если человеку жить в окружении таких же, как и он, не видя других примеров, то будет все устраивать и стремиться никуда не захочется. Именно поэтому важно формировать правильное окружение, которое будет вдохновлять своим примером. Окружение, с которым можно расти вместе.

Вечную гонку сравнения нужно искоренять, это деструктивно сказывается. Необходимо любить и уважать себя.