

## How to boost your confidence and self-esteem

Difficulties with setting your personal boundaries can arise from the lack of confidence and low self-esteem: you're scared to say something wrong, you think that the problems of others are more important than your own. So what do you do? Surely, for most people this is a long process, but here are some pieces of advice, which will be helpful for boosting your self-esteem and developing self-love:

1. Be kind to yourself: practice positive self-talk few times a day, e. g., "I love and accept myself the way I am", "I deserve all the good things", "I'm proud of myself". At first it can seem awkward, but gradually you're going to notice the positive effect.
2. Tell yourself "Thank you" for any small things that you do: either a cooked meal, or homework done, or a walk. This way, you're creating a habit of noticing your achievements and focusing on the good things. You can even start a diary, where you're going to write down your accomplishments. In the moments, when you're too harsh on yourself, you can reread your notes and feel better about yourself.
3. Accept the compliment from people surrounding you. Instead of saying "Oh, nothing special", say a simple "Thank you". When rejecting a compliment, you undervalue yourself, you send yourself a message that you don't deserve any praise and, this way, lower your self-esteem.
4. Avoid negative self-talk. Do you often have automatic thoughts like "I'm unable to do anything", "What's the point in trying if I can't do this anyway?", "I don't deserve good treatment" after an unpleasant situation? Repeating such phrases over and over again, you form a bad attitude to yourself, which is a sign of low self-esteem. Next time when you catch yourself having these thoughts, ask yourself whether you would say to your loved one, who needs your support in that moment. Remember that you are closest person to yourself throughout your whole life and the way you speak to yourself is essential in developing your self-esteem.

## Як підвищити самовпевненість і самооцінку

Труднощі з відстоюванням кордонів можуть виникнути через відсутність самовпевненості і низьку самооцінку: вам страшно сказати «щось не те», вважаєте, що потреби інших важливіші, ніж ваші. Що ж з цим робити? Звісно, для багатьох це довгий шлях, але є декілька порад, які будуть корисні для покращення самооцінки і розвитку любові до себе:

- 1) Будьте добрими до себе: повторюйте позитивні ствердження про себе декілька раз в день, наприклад, «Я люблю і приймаю себе таким, яким є», «Я заслуговую на все найкраще в житті», «Я пишаюсь собою». Спочатку це може здаватись ніяково, але з часом ви помітите позитивний ефект.
- 2) Кажіть собі «Дякую» за будь-які зроблені вами дрібниці: чи то приготовлений сніданок, чи зроблене домашнє завдання, чи прогулянка. Таким чином, ви створюєте звичку помічати свої досягнення і фокусуватися на хороших речах. Можна навіть завести щоденник, де ви регулярно будете записувати свої досягнення. Так у моменти, коли ви будете відчувати надмірну неприязнь до себе, ви зможете переглянути свої записи і почувати себе краще.
- 3) Приймайте компліменти від оточення. Замість «Та нічого особливого», скажіть просте «Дякую». Бо, відхиляючи комплімент, ви знецінюєте себе, посилаєте собі повідомлення, що ви негідні похвали і тим самим понижуйте самооцінку.
- 4) Уникайте негативної розмови з собою. Чи часто у вас після неприємної ситуації виникали автоматичні думки «Я ні на що не здатний», «Навіщо пробувати, якщо я і так не зможу?», «Я не заслуговую хорошого ставлення до себе»? Повторюючи схожі фрази знову і знову, у вас формується негативне ставлення до себе, що і є проявом низької самооцінки. Наступний раз, коли ви зловите себе на таких думках, подумайте, чи сказали ви б це близькій людині, яка потребує вашої підтримки в даний момент. Пам'ятайте, що ви – найближча людина для самих себе протягом всього життя і те, як ви спілкуєтесь з собою є дуже важливим у становленні самооцінки.

## Есе «Бенкет» Платона

Ерос – бог кохання у давньогрецькій міфології. Саме роздуми різних мислителів про цього бога стали основою сюжету філософського твору Платона «Бенкет». Цікавою особливістю цієї праці є те, що він побудований в основному на діалогах персонажів з невеликою кількістю авторських ремарок, на відміну від більшості інших творів цього напрямку.

Дія відбувається в будинку Агатона, поета-трагіка, який святкує отримання нагороди за свою першу трагедію. Присутні належать до інтелектуальної еліти того часу: Федр – представник героїчної поезії, Павсаній – знавець законів різних грецьких держав, Еріксімах – представник медичної експертизи, Арістофан – комічний поет і Сократ – великий філософ. Оратор Алківіад з'явився ближче до кінця.

«Хіба не дивно, Еріксімахе, що на честь усяких там богів поети понаписували гімни й пеани, а на хвалу Ероса ніхто не сотворив жодного рядка?» – з цих слів Федора Еріксімах пропонує присутнім віддати цьому богу належну шану.

По черзі мислителі почали висловлювати свої промови. Ми бачимо, що у всіх різні уявлення про вік, дволикість, суть, силу Еросу. Федр схилився до того, що Ерос – один з найстарших богів, що він – причина найбільших благ, коли Сократ та Агатон були не згодні. Агатон аргументував свою думку тим фактом, що до появи Ероса боги не завжди ладнали між собою і в суперечках керувалися Необхідністю, а з приходом Ероса між богами настали приязнь і мир.

Головним питанням на бенкеті стало «В чому роль Ероса?»

## Plato's "The Symposium" essay

Eros – the god of love in Greek mythology. The reflections of different philosophers about this god became the base of the plot of the philosophical work "The Symposium" written by Plato. The interesting characteristic of this work is that it is built mostly on characters' dialogues with only a small number of author's remarks, unlike most of the other works of this direction.

The act takes place in the house of a tragic poet – Agathon, who is celebrating winning the prize for his first tragedy. The attendants belong to the intellectual elite: Phaedrus – a representative of heroic poetry, Pausanias – an expert of the law of different Greek countries, Eryximachus – a representative of medical examination, Aristophanes – a comic poet and Socrates – the great philosopher. Orator Alcibiades appeared almost at the end.

"What a strange thing it is, Eryximachus, that, whereas other gods have poems and hymns in their honour, the great and glorious god, Love, has no encomiast among all the poets who are so many." – starting with these words of Phaedrus, Eryximachus offers to pay due respect to this god.

One by one, the thinkers started to make their speeches. As we can see, everyone has different ideas about Eros's age, meaning and power. Phaedrus was prone to thinking that Eros is one of the eldest gods, that he is the cause of the greatest benefits, while Socrates and Agathon didn't agree. Agathon argued his opinion with the fact that before Eros's appearance gods hadn't always got along with each other and in conflicts had been guided by Necessity, but with the appearance of Eros friendship and peace have come between the gods.

The main question at the symposium was "What is the role of Eros?"