

Как убедиться в том, что каждая из нас - Красавица?

Внешность... Красота... Уродство... Мы привычно оцениваем. Глаза – рот – волосы – зубы – рост – вес – пропорции. Прихорашиваемся. Где-то утянем, что-то подчеркнем, что-то спрячем. Смотрим на себя в зеркала. Сравниваем... Чужие глаза – ловим свое отражение в них.

Если говорить о внешней красоте, то ее «каноны» весьма изменчивы. Во времена Рембрандта красавицами считались полнотелые, вступившие в пору зрелой женственности дамы. В середине прошлого века эталоном стала пышногрудая Мэрелин. А последние лет тридцать идеалом считается анорексичная «тень» Твигги и Кейт Мосс.

Зачем обществу именно такие стандарты? Оставим это на совести дизайнеров домов Большой моды. Мне кажется, что на худосочные «вешалки» проще проектировать новые одежды. И еще проецировать свои бессознательные страхи перед зрелой, материнской женственностью. Длинные конечности, узкие, мальчишеские бедра, маленькая грудь. Женщина такой внешности безопасна. Энергетика у нее слабая.

Но вот что интересно: зачем нам, современным женщинам, так поддаваться потоку рекламных образов? Да, куда ни посмотри – везде они, девочки 15-17 лет, хорошо отретушированные, предлагающие нам, 20-30-40- и далее-летним еще глубже погрузиться в переживания об ущербности своей внешности. И некоторые из нас вполне серьезно пытаются истязать себя диетами-упражнениями-уколами красоты и прочим издевательством над своей природной конституцией.

Тут сразу оговорюсь. Я – за здоровую диету. Я – за движение для тела. Я – за уход за своей кожей. Но когда это вызвано моими истинными потребностями, учитывающими и мою возрастную группу в том числе. А когда тридцатилетние начинают колоть себе ботокс, стремясь к глянцевой гладкости и избавлению от оживляющих любую мимику морщинок, я буду точно против!

По моему глубокому убеждению, красивыми нас делает совсем другое. Что именно?

Во-первых, **согласие с самими собой**. Когда я живу без особых внутренних противоречий, принимая себя такой, какая есть сейчас – я начинаю излучать тепло. Я улыбаюсь себе. И окружающим меня людям тоже. И даже если что-то меня в себе напрягает, что-то мне хочется изменить – я отношусь к этому как к поводу «сесть за стол переговоров» с теми своими качествами, которые мне так... чутка «поперек». Вместо того, чтобы идти на саму себя «беспощадной войной». Которая неминуемо вызывает мощное сопротивление, углубляет и обостряет внутренние конфликты. И добавляет нам в «кислую» или ожесточенную «мину» изрядно глубоких морщин... Или заставляет тело начать строить защитный «скафандр» из жировых отложений...

Во-вторых, красивыми нас делает **осмысленность нашей жизни**. Когда я более чем менее представляю, в каком направлении, с кем и зачем я проживаю этот день. Какие ценности исповедую. Какие цели перед собой ставлю.

В-третьих, красивыми нас делает **сострадание**. Прежде всего, к самим себе. Когда, ошибившись, можно себя простить. Без обесценивания. Восприняв ошибку как очередной маленький шаг на пути к себе. Как урок от Жизни. А когда так к себе относишься – и других гораздо легче прощать. Без наращивания в себе внутреннего клубка обид как неоправданных ожиданий. Без загрязнения своего внутреннего пространства миазмами «тяжелых» эмоций...

В-четвертых, красивыми нас делает **сбалансированная энергетика**. Когда телу более чем менее здорово. Когда душе более чем менее просторно. Когда в нас живы ростки детского, веселого любопытства к жизни. И даже в каждодневной рутине бытия мы готовы внезапно улыбнуться лучу Солнца, толстой, наглой вороне, случайному прохожему, придерживавшему для нас дверь на выходе из метро...

Как проверить все эти мои рассуждения? Как поверить в то, что ты – **Красавица**?

Пробовали себе в глаза посмотреть? Да, знаю, мы, женщины, в зеркало смотримся часто. Как? Тщательно изучая каждую складочку или – какой ужас! – прыщик? А вот именно в глаза? В зеркало своей души? Без спешки, без суеты, выбрав несколько спокойных минут для того, чтобы побыть с самой собой. На несколько – хотя бы пять – вдохов-выдохов. Представляя, как вдыхаешь уверенность в своей женственности, в своей энергетической сбалансированности. И выдыхая «информационный мусор» навязчивых внешних шаблонов.

Как убедиться в том, что каждая из нас - Красавица

Автор: admin

17.02.2013 10:41 -

А потом просто улыбнуться самой себе. И искренне, от всей души – мысленно или вслух – сказать: «Какая я красавица!»

Автор - **Ирина Лопатухина**

[Источник](#)