Автор: admin
12.08.2012 11:12 -

Как полюбить себя в зеркале?

Многих женщин отражение в зеркале совсем не радует. Скорее даже огорчает, дает повод для расстройств.

У каждого человека есть недостатки, идеальных людей не существует.

Но у некоторых недостатки незначительны и не портят общего впечатления о внешности, а есть и такие, на которых действительно без слез не взглянешь.

Но не будем забывать мудрость, гласящую, что нет некрасивых женщин, есть женщины ленивые. А еще есть пессимистки, считающие, что их некрасивость – это крест, который придется нести всю жизнь. Есть женщины, равнодушные к своей некрасивости.

А есть и те, которые уверены, что внешняя красота – это то, в чем абсолютно не нуждается умная, реализовавшая себя женщина. Красота, по их мнению, – это удел глупых и никчемных дамочек, которые только благодаря своей внешности могут чего-то добиться в жизни. И те, и другие, и третьи, конечно, не отказались бы стать красавицами, но сами не хотят что-либо делать для этого. А можно ли что-то сделать?

Можно полюбить себя такой, какая есть. Нелюбовь к своей внешности, по мнению психологов, практически всегда означает нелюбовь к себе, последствия которой рано или поздно всплывают в профессиональной, личной и социальной жизни. Как же полюбить себя вместе со своими недостатками? Психологи советуют часто смотреться в зеркало. Если женщина недовольна своим телом, то ей нужно чаще смотреться в зеркало обнаженной.

Подавляющее большинство женщин на вопрос о том, какую часть своего тела они любят больше всего, отвечают, что лицо. По мнению психологов, это связано со своеобразным «эффектом знакомства»: чем лучше изучен тот или иной предмет, тем приятнее он кажется на вид. Значит, чем больше мы смотримся в зеркало, тем больше мы себе нравимся.

Не рекомендуется озвучивать нелюбовь к своей внешности. Чем чаще женщина произносит вслух, что она «страшненькая», тем больше она сама верит в это. Нужно отказаться от таких разговоров.

Наверное, женщина сможет внушить себе, что она хороша, но будут ли другие разделять ее мнение? Ведь практически каждому человеку важно, что о нем думают окружающие. В то, что она красива, женщина быстрее поверит другим, чем самой себе. Как и в то, что она вовсе не красавица. И если женщина внушит себе, что она та еще конфетка, притом что выглядит она далеко не на уровне Анжелины Джоли, то рано или поздно ее постигнет разочарование, когда она поймет, что жестоко ошибалась по поводу своей внешности. Многие считают, что рекомендации психологов о пользе самовнушения иногда играют с женщиной злую шутку, потому что нет ничего печальнее, чем некрасивая, но чрезмерно уверенная в своей неотразимости женщина.

Чтобы действительно раз и навсегда полюбить свое отражение в зеркале, мало самовнушения. Для этого нужно приложить много усилий. Красота – это козырь любой женщины. Первое, что дает человеку привлекательная внешность – это уверенность в себе. Та уверенность, которая живет в человеке не только благодаря самовнушению, но и при постоянной подпитке извне.

Я читала, что каждая третья женщина недовольна своей фигурой. Многим не нравится живот, полные бедра и дряблые мышцы. Но ведь многое можно исправить. Здоровое питание, посещение спортзала, подвижный образ жизни – и вот вам плоский живот, красивая линия бедра и крепкие мышцы!

Моя соседка очень хочет похудеть и стать стройняшкой. Скоро у нее должна состояться встреча с бывшими одноклассниками, и она очень переживает по поводу того, как те отреагируют на ее центнер с лишним. Однако она не хочет делать ничего, чтобы хоть немного приблизиться к своему идеалу! Всякий раз, когда она смотрит видеозапись со своим участием, у нее случается шок, переходящий в истерику, а потом в недельную депрессию. Если бы можно было по мановению волшебной палочки вдруг приобрести желанные формы! Но кто сказал, что мы в сказке живем? Без труда, как говорится…

А что делать с теми недостатками, которые не исправишь прыганьем со скакалкой? Если женщине не нравится ее лицо, можно сходить к визажисту-профессионалу, который подберет ей правильный макияж. Грамотный мэйк-ап способен улучшить внешность

любой женщины. Проблемы с волосами? Волосы можно лечить. Если волосы жидковаты, хороший парикмахер порекомендует, какие манипуляции помогут зрительно увеличить их объем. Проблемы с кожей тоже лечатся – нужно посетить дерматолога-косметолога, а не экспериментировать на себе, наслушавшись советов подруг. Если зубы не соответствуют голливудским стандартам, а денег, чтобы сделать свою улыбку идеальной, недостаточно, женщине нужно постараться хотя бы сохранить белизну и здоровье зубов. Важно следить за осанкой, выработать хорошую походку, привыкнуть втягивать живот. Все ведь совсем не сложно, правда?

А если недостатки внешности невозможно скрыть? То, что пластическая хирургия широко шагнула в нашу жизнь, не очень радует, но иногда это бывает просто необходимо. Если женщина после родов чувствует, что потеряла радость от занятий любовью с мужем, потому что чувствует себя скованной и зажатой из-за потерявшей форму груди или обвисшего живота, то ей можно решиться на операцию. И сделает она это не ради мужа, а ради себя. Ради того, чтобы любить себя и свое тело и получать радость от интимных отношений.

Если женщина всю жизнь комплексует из-за своего длинного носа, и даже при идеальном макияже и бесподобной прическе чувствует себя дурнушкой, то ей тоже, наверное, стоит посетить пластического хирурга и почувствовать себя, наконец, красавицей. Главное, чтобы женщина знала меру и умела вовремя остановиться от перекраиваний себя. Пластика нужна для устранения существующих недостатков, а не для получения новых!

Быть привлекательной и уверенной в себе гораздо приятнее и полезнее, чем быть невзрачной ленивой пессимисткой. Желаю всем женщинам силы и желания сделать из себя если не красавиц, то хотя бы симпатюлек и очаровашек. Пусть каждый взгляд в зеркало приносит нам радость и добавляет уверенности в себе!

Автор - **Оксана Манкевич**
Источник