Автор: admin
18.01.2011 14:22 - Обновлено 29.10.2014 13:59

Как научиться нравиться себе самому? Ответьте на вопросы...

Если вы не уверены в себе, у вас занижена самооценка, а собственное тело вам кажется безобразным, то не торопитесь вносить в свою внешность кардинальные изменения. Для начала поработайте над собой следующим образом.

Прежде всего определите степень реальности вашей самооценки. Можно проделать это самостоятельно. Необходимо предельно честно ответить самому себе на следующие вопросы:

Были ли вы желанным ребенком, насколько это вам известно?
Какое представление о самом себе, как вам помнится, внушали вам в детстве?
Какого мнения были вы сами о себе в детстве?
Как окружающие люди относились к вам в детстве?
Что с вами происходит физически сейчас, когда вы нервничаете? А как вы это ощущали в детстве?
Как влияют трудности и проблемы на ваш аппетит? Часто ли вас в детстве успокаивали лакомствами?
Хорошо ли вы представляете себе свои позы и жесты, когда реагируете на что-нибудь?
Знаете ли вы, как ваши позы и жесты оценивают окружающие?
Часто ли вы показываете окружающим, что страдаете? Предпочитаете ли вы выглядеть счастливым человеком или несчастным и беспомощным?
Вы победитель или неудачник? Когда вы пришли к этому выводу? Какое событие подтолкнуло вас к этой оценке?

Ответив самому себе предельно честно на эти вопросы, вы, вероятно, сможете понять, сформировалась ли у вас в детстве негативная оценка самого себя и своей внешности? И как давно это произошло?

Придя к выводу, что такая негативная оценка все же сложилась, необходимо начать изменять свои мысли о самом себе в положительную сторону. То есть, буквально насильно заставлять себя думать о себе только хорошо: «Я очень красив, у меня отличная фигура, выразительные глаза …» и т.п. Ведь всегда можно найти в себе что-то хорошее. В данном случае важно находить в себе исключительно только хорошее.

И как только вам удастся воспринять положительно свою нынешнюю внешность, начнется постепенное, медленное, но верное устранение ваших телесных недостатков. Во всяком случае, уже очень скоро они перестанут вас беспокоить и волновать, затем вы перестанете их замечать, а если вы будете упорны и настойчивы на этом пути, то и ваше тело рано или поздно отреагирует реальными физическими изменениями в лучшую сторону.

Этот способ, безусловно, требует много терпения и веры, но уж во всяком случае вряд ли сможет кому-то навредить. К тому же он во всех отношениях безопаснее и дешевле пластических операций. Нельзя забывать, что мы – это, прежде всего, то, что мы думаем о себе.

Кроме того, перед тем как предпринимать какие-то хирургические вмешательства, посоветуйтесь с близкими людьми, с любимым человеком, с психологом. Прислушивайтесь к комплиментам других людей, к советам своих подруг. По возможности, пофотографируйтесь, снимите себя на видеокамеру и понаблюдайте за своей походкой, движениями и мимикой лица. Попробуйте посмотреть на себя глазами тех, кто вас любит.

И если вы решите, что вам нужны перемены во внешности, то начните со своего имиджа. Попробуйте проиграть разные роли, меняя при этом стиль одежды и косметику. Представьте себя в роли актера, который перевоплощается в разные образы. Найдите свой собственный неповторимый стиль. Посмотрите, как отреагируют на него окружающие. И если это будет нравиться вам и тем, кто вас окружает, то оставайтесь такой, какой вы есть теперь.

Если же вам сейчас 14-18 лет, то постарайтесь понять, что негативные мысли о собственном теле обусловлены, прежде всего, вашим искаженным на данный момент восприятием. Организм формируется, гормональный фон меняется, ваше тело очень старается для того, чтобы из «гадкого утенка» вы смогли превратиться в прекрасного лебедя. Поблагодарите его за это вместо того, чтобы критиковать. Недаром ведь этот возраст назван переходным. Наберитесь терпения, думайте о себе только хорошо, и все образуется само собой без болезненных и травмирующих душу и тело хирургических вмешательств.

Кстати сказать, ни один уважающий себя врач не возьмется за пластическую или любую другую косметическую операцию до окончания пубертатного (подросткового) периода. Косметические операции желательно производить только взрослым людям, когда рост костей и тканей полностью завершен. Эти сроки довольно индивидуальны, но, во всяком случае – это возраст старше 20 лет.

Автор - Жанна Новицкая
Источник