

## Как остаться довольным своим отражением, или Выбираем зеркало

Помните, в известной сказке Александра Сергеевича Пушкина «О мёртвой царевне и семи богатырях» было волшебное зеркало, которое могло высказывать своё мнение по поводу внешности смотрящей в него мачехи («Я ль на свете всех милее?...»).

Думаю, что многие девушки хотели бы иметь такое зеркало, да и вы бы, наверное, были не против. Конечно, оно не всегда бы говорило лишь комплименты в ваш адрес, но вы же не погибнете от тоски (как мачеха из той же сказки) из-за того, что кто-то чуть-чуть красивее вас. Да и вообще, понятие красоты – это понятие чисто субъективное.

А ещё лучше, если бы это зеркало произносило не только две фразы («Вы прекрасны, спору нет» и «Вы прекрасны, но не так как...»), а могло бы дать совет или подчеркнуть вашу особенную деталь.

Представьте себе, что вы подходите утром перед уходом на работу к такому зеркалу, а оно вам: «Прекрасно выглядите, сюда превосходно подойдёт тот бежевый шарфик». И сразу повышается настроение.

Только вот жаль, что таких зеркал ещё не придумали, но, думаю, это дело времени. А пока надо научиться «общаться» со своим обычным зеркалом.

Во-первых, очень важно подобрать правильное зеркало. Вы, наверное, обращали внимание, что в разных зеркалах смотрите совершенно по-разному: где-то толще, где-то выше... Возможно, многие люди недовольны своей внешностью именно потому, что выбрали неподходящее зеркало. И чтобы ваш глаз радовался, глядя на своё отражение, подберите то зеркало, где вы себе больше всего нравитесь. Ну и что, что оно немного искажает, зато после взгляда в него у вас появится улыбка на лице.

Во-вторых, не следует держать зеркало в спальне, если вы ощущаете из-за него некий

дискомфорт. Считается, что зеркало поглощает энергию (в том числе и негативную) и является своего рода энергетическим вампиром. Именно поэтому разбить зеркало плохая примета, так как высвобождается слишком много энергии. Можно зеркало на ночь завешивать (как это делал Пётр I).

В-третьих, подходя к зеркалу, не надо искать свои недостатки – зачем в очередной раз расстраиваться. Лучше обращать внимание на достоинства. Научитесь с юмором относиться к своим недостаткам. Это сложно, но нет ничего невозможного. Можно сделать свое зеркало говорящим. Наклейте на его края записки с советами или восхищениями (обязательно оптимистичными). А ещё лучше, если вы живёте не одни, писать записки друг другу от имени зеркала. Это будет забавно и обязательно повысит настроение.

Ещё можно украсить свое зеркало. Например, повесить несколько ниточек с нанизанными бусинками или дождик. Всё зависит от вашей фантазии. Главное, чтобы вам нравилось, тогда и подходить к зеркалу будет приятнее. И потом, вдруг после этого зеркало в благодарность станет дарить вам больше позитива? Но это мы говорили о домашнем, о своём родном зеркале. А как же быть с другими зеркалами? Ведь девушки (да и некоторые мужчины) так любят смотреться в зеркало, где бы они его ни нашли.

Самое главное, на мой взгляд, это уметь искренне улыбнуться себе в зеркало. Тогда позитив, который вы послали, обязательно вам отразится. Представьте, что на вас из зеркала смотрит незнакомый человек. Кому приятно видеть хмурое лицо? Улыбнитесь, и зеркало ответит вам тем же.

Автор - **Аня Щелкунова**  
[Источник](#)