Автор: admin
07.11.2011 19:03 - Обновлено 29.10.2014 13:56

Как научиться любить себя, или Борьба с комплексами

Проснувшись утром, вы понимаете, что и солнце не так светит, и соседский кот топает как слон и вообще все очень плохо, и самое ужасное в этом мире – это вы. Я не психолог, но могу точно сказать, что в данном случае либо у вас – похмелье, и нужно заставить себя доползти до холодильника за минералкой, либо все гораздо хуже и вы просто не любите себя.

В свое время, в частности – в школьные годы, мне приходилось частенько ловить себя на таких мыслях, а так как алкоголем, конечно, не увлекалась, то моя проблема как раз заключалась в «нелюбви к себе».

Я не смотрелась в зеркало – «ничего нового я там не увижу». Я одевалась по принципу – «натягиваем все, что есть, все равно лучше не станет». И постоянно ловила на себе сочувственные, а иногда просто насмешливые взгляды. Это уже потом оказалось, что все чистой воды иллюзия, а тогда хотелось спрятаться под стол или «умереть на месте». В подростковом возрасте, как утверждают психологи – такое состояние «нормальное явление». Неправда! Оно ненормальное, и чем раньше вы начнете с ним бороться, тем лучше.

Мне повезло, рядом оказался абсолютно бескорыстный, жизнелюбивый и незакомплексованный человек, который заставил меня «стать собой». И первое, чему я у него училась,.. – улыбаться!
Это сложно. Если вы хотя бы иногда понаблюдаете за собой, то заметите, что вы либо хмуритесь, либо дуетесь. У меня, например, даже морщины на лбу появляться начали – и это в 16-то лет?!

В течение месяца я заставляла себя каждое утро и вечер по пять минут проводить перед зеркалом и улыбаться. Складывать мускулы своего лица в гримаски, которые бы нравились мне. А потом тренировалась на родных. Сегодня мои знакомые и незнакомые люди часто говорят, что у меня потрясающая улыбка. Согласитесь – это поднимает настроение и самооценку! И обратите внимание, когда вы, идя по улице, вдруг кому-нибудь улыбнетесь, просто так, без повода, вам улыбнутся в ответ – и сразу становится радостно на душе.

Кстати, американские ученые, любители исследовать всякие странные вещи, уже давно доказали, что улыбка не только поднимает настроение, но и улучшает здоровье. Например, это очень эффективное профилактическое средство против сердечно-сосудистых заболеваний.

Вторым шагом в преодолении «нелюбви к себе» стала оптимизация мыслей. Солнце светит – значит, ты его видишь, видишь – так это же здорово, значит, ты живой и у тебя впереди столько всего интересного! Проблемы?! Их тоже становится гораздо меньше. Ведь проблемой ситуация становится лишь тогда, когда мы ее сами так называем. Я пользуюсь одним лозунгом – «мои проблемы – ничто по сравнению с извержением вулкана или эпидемией чумы». Помогает.

Кстати, плакать тоже полезно. Главное, не переусердствовать. Когда возникает желание пожалеть себя несчастного, начинайте, жалейте, но помните, особенно если вы женщина: что, во-первых, слезы портят внешний вид. Ликвидировать последствия рыданий – красные глаза и опухшее лицо – дело не одного часа. Во-вторых, подойдите к зеркалу и посмотрите, какие смешные рожицы вы строите, когда плачете. А уж какие звуки издаете… Только раз задумайтесь над этим – и истерика пройдет сама собой. Хотя, иногда приходится прибегать к крайним мерам, валерьянке – например.

И еще одно – любить себя надо не за внешность, а за то, что вы – это вы. Если вы здесь – значит уже не просто так. И поэтому опускать руки, дуться на весь мир – бессмысленно, потому что вы – частичка этого мира. Улыбнитесь всем вокруг вас, внутри – себе, и мир станет чуть-чуть лучше, а следовательно, лучше станете и вы.

Автор - Алена Еременко
Источник