

КАК ЖЕ СЕБЯ ПОЛЮБИТЬ?



Ты принимаешь свои недостатки?



Тебе нравится, как ты выглядишь?

Относишься к себе как к лучшему другу?

Сколько «Нет» у тебя набралось? Люди, которые себя любят, на все эти вопросы ответят «Да». Но не расстраивайся, если ты не в их числе. Если честно, даже многие взрослые не пройдут этот тест. Ведь полюбить себя — не так-то просто. Для этого нужно много размышлять и много делать. Вот самые первые шаги на этом пути.

Моя внешность

Сколько людей страдает из-за своей внешности! Кто-то хочет нос побольше, кто-то — потоньше. Другие ненавидят свои ноги, глаза, волосы. И живут так — ненавидя себя — годами. Разве стоит тратить на нелюбовь столько времени?

Для начала попробуй вот что.

В течение нескольких минут внимательно разглядывай себя в зеркале. Сначала тебе наверняка бросится в глаза всё, что ты считаешь некрасивым. Отбрось это и сконцентрируй внимание на том, что тебе нравится. Цвет глаз? Красивые волосы? Плечи? Вспоминай об этих деталях каждый раз, когда потянет вновь расстроиться из-за своей внешности.

Посмотри на одноклассников. Кто из них тебе кажется самым интересным? С кем приятно общаться? Подумай: почему так? Какие черты тебя в нём привлекают? Как этот человек держится, какие у него позы? А его внешность для тебя имеет значение?

Найди что-то красивое, изюминку во внешности каждого из одноклассников.



Не бывает идеально красивых людей. Но есть те, кто научился любить свою внешность, даже если она не соответствует общим представлениям о красоте (которые, кстати, регулярно меняются!). А когда собственная внешность нравится — внутри появляется уверенность и спокойствие.

Харизма намного важнее внешности. Все готовы общаться с открытыми, интересными людьми, и мало кто хочет дружить с ужасно скучными красавцами. Где же отыскать харизму? Она появляется с обретением внутренней уверенности и спокойствия! А ещё, перестав зацикливаться на внешности, ты начинаешь замечать вокруг многое того, что стоит твоего внимания. Так что харизма — это уверенность в себе плюс много увлечений.

И помни: твоё тело ещё только начинает меняться. Многие неприятные вещи (например, прыщи) уйдут сами собой с возрастом.



Мои мысли

Ты часто себя ругаешь? «Ну и дура!», «Вот идиот!», «Опять я сказал не то!...» А как часто ты говоришь себе: «Я молодец!», «Сегодня я классно поработала!», «Ого, какую мысль я придумал!»?

Первые фразы «говорят» наш внутренний критик. Очень противный и вредный тип.

Вторые — наш внутренний болельщик. Понимающий, прощающий и поддерживающий.

Так уж получается, что нам проще ругать себя, чем хвалить. Некоторые настолько увлекаются самокритикой, что их болельщик может спать годами! Представляешь, как тяжело жить, когда сам человек себя никогда не хвалит и не поддерживает?



Как же разбудить своего болельщика?

1

Когда слышишь внутри злые фразы, задавай себе вопросы. Кто сейчас говорит в твоей голове? Почему он это говорит? Что такого ужасного произошло? Имеет ли эта критика хоть какое-то подтверждение? Приносит она пользу или только расстраивает?

2

Начни себя хвалить. Ты точно- точно за день делаешь много такого, что стоит похвалы. Не стесняйся! Если хотя бы неделю будешь себя хвалить — твоего болельщика не усыпит уже никакая критика!

3

Что-то и правда пошло не так? Погоди себя ругать. Сначала найди в ситуации положительные моменты. И только потом (без обзывательств!) подумай, что именно было не так и что в следующий раз можно сделать иначе, как-то улучшить.



Лучший друг

Знаешь, кто твой лучший друг? Это ты! Ты — самый важный для себя человек. Когда будет грустно или начнёшь на себя злиться — вспомни об этом. Говори с собой как с лучшим другом. Поддерживай себя, помогай. Утешай и жалей. Ведь кто сделает это лучше, чем ты сам?

