Автор: admin
19.12.2011 17:02 -

Как не споткнуться в погоне за красотой? Часть 2

В предыдущей статье мы разобрались в таком понятии, как «погоня за красотой», почему это понятие появилось и для чего, собственно, и нужна, а точнее, не нужна эта «погоня». Здесь я хочу рассказать вам о различных способах «делания себя красивыми». Надеюсь, что мои советы и рекомендации смогут изменить чью-либо жизнь, я лично благодаря приведённым ниже действиям и обрела гармонию красоты…

Психология красоты.

Первостепенной задачей для каждой девушки должна стать задача воспитания в себе уверенности, самодостаточности. А это – чистой воды психология, и не просто, а психология самовнушения. Ты должна убедить себя в том, что ты «самая обаятельная и привлекательная» (кстати, посмотреть фильм «Самая обаятельная и привлекательная» с великой Муравьёвой было бы полезно), да так убедить, чтобы никто не смог тебя переубедить в этом. Только не переусердствуй, ведь нам не нужна эгоцентричная, эгоистичная, прошу прощения, «стерва». Нам нужна гармоничная личность. Главное – не растерять все свои выигрышные черты, например, такие как доброта, открытость, честность, доверчивость. Скажу вам откровенно и без лишней скромности, такие черты помогли мне в жизни тем, что у меня есть настоящие, в истинном смысле этого слова, друзья, много поклонников и всеобщее уважение. Естественно, не обойтись без чувства уверенности в себе. Помните, что просто красивая «картинка» в короткие сроки теряет свою актуальность и притягательность.

Так вот, **воспитываем в себе любовь к самой же себе и уверенность в своей красоте и непревзойдённости** . Существует несколько, казалось бы, простых, но требующих определённых усилий правил.

1. Первое – полюби себя! Посмотри на себя со стороны, найди самые выигрышные черты, самые лаконичные, привычные для тебя, жесты, мимику, позы. Запомни их и старайся использовать как можно чаще. Автоматически ты будешь избавляться от привычек, которые тебя портят, и развивать всё лучшее.

2. Второе очень эффективное и интересное правило: запиши на диктофон, заполнив

всю плёнку, какая ты красивая, замечательная и все-все те качества, которыми бы ты хотела обладать. А затем, каждый раз перед сном, когда будешь вот-вот засыпать, включи диктофон и положи его под подушку или под кровать в области головы. Считается, что мозг обладает самой высокой восприимчивостью именно в момент «отключения», то есть во время засыпания. Даю слово, что уже через неделю коэффициент твоей уверенности в себе возрастёт минимум на 30%.

3. Есть ещё кое-что, так сказать, «тактика общения с восхищающимися тобой людьми». У любой девушки есть среди знакомых, друзей, родственников люди, которые восторгаются ею, считают самой красивой и постоянно осыпают комплиментами. Догадываешься, что я хочу предложить тебе?! Да, именно так: старайся находиться в окружении «восхищающихся», но здесь тоже не нужно переусердствовать, так как, в конечном итоге, им либо уже будет неудобно так часто упиваться твоей красотой и непревзойдённостью, либо просто надоест.

4. И последнее, относящееся к психологическому аспекту, правило: стимулируй себя, всячески. Скажем, влюбись (или заново влюбись в своего парня), или найди достойную «конкурентку», я имею в виду – по красоте и обаянию. Или ещё что-нибудь нафантазируй для стимуляции воспитания в себе «самовлюбленности». Знаю, у тебя обязательно получится.

Красота без жертв.

Всем знакомо выражение: «красота требует жертв», но разве жертва может быть красивой. **Красота – это созидание**, а не разрушение. Следовательно, относиться к этому понятию следует с лёгкостью и так, чтобы это не было в тягость.

Скажем, у тебя плохо растут волосы, а каждодневные массажи головы с репейным маслом напрягают. Значит не надо себя насиловать. Делай процедуру тогда, когда тебе будет «в кайф», даже если частота уменьшится до раза в неделю. Поверь, от этого раза эффект будет больше, чем от многократного «лечения» без энтузиазма и наслаждения.

Или, например, трудно даются физические упражнения для поддержания или коррекции форм. Начни заниматься той деятельностью, которая тебе по душе и

одновременно предполагает физические нагрузки. Даже уборка квартиры сжигает огромное количество калорий и разминает мышцы, а это необходимое занятие. Выкрои время для танцев, или плавания, или для занятий по йоге. Экспериментируй, выбери для себя то, что оптимально и полезно одновременно. «Кто ищет – тот всегда найдёт», а я бы сказала: «кто хочет быть красивой – та и будет ей».

Я думаю, что тебе знакомо множество приёмов совершенствования собственной красоты (имею в виду не пластику). Модернизируй их, подстраивай под себя, так, чтобы ты получала удовольствия от процесса, увеличивая, при этом, коэффициент полезного действия.

«Закругляемся».

Не нужна никакая борьба, потому что в любой борьбе ты получаешь соответственные ссадины, ушибы, раны… А если же ты невольно, скорее всего так и происходит с большинством, участвуешь в такой «бойне», мой тебе совет: направь все свои силы на устранение этого процесса. Человек вне борьбы – гармоничен, весел, красив. И это не означает, что он не стремится к совершенству, он добивается желаемого, но не в процессе борьбы, а в процессе гармонизации себя с окружающим миром. И именно такого человека можно назвать по-настоящему сильным, красивым, на которого не влияют различные медианосители, и в сторону которого так и хочется обернуться.

Красоты вам гармоничной!

Автор - **Юлия Артюхова**
Источник