

«Я самая обаятельная и привлекательная»- всем известная фраза из любимого кинофильма, главные героини которого поистине знали, как повысить собственную самооценку.

И действительно наша самооценка прежде всего зависит от нашего самоощущения. Когда мы чувствуем себя красивыми и привлекательными, то и в зеркало приятно посмотреть и окружающие замечают нас, от этого настроение просто прекрасное. Когда же ощущаем себя серыми мышками, то и огонек в глазах не горит, и уверенности нет. Так как же научиться радоваться своему отражению в зеркале и всегда быть на высоте? В этой статье вы найдете ответ на этот волнующий вопрос. В современной психологической практике используется масса психотехник по улучшения тех или иных аспектов личности человека. Мы расскажем о базовых упражнениях, которые помогут изменить самоощущение: Визуализация: перед тем как встать с постели, представьте, что вы самая красивая женщина на свете. Вообразите, что у вас стройные ножки, изящная фигурка, роскошные волосы и прелестное личико. Можете вообразить себя Анжелиной Джоли и Дженифер Лопез, кем угодно. Проникнитесь этим ощущением красоты и повторите про себя, как вы прекрасны и очаровательны. Упражнение «Письмо»: возьмите листочек бумаги и начните писать письмо. Пишите о том, как вы красивы, как за вами бегают толпы поклонников. Самое главное, чтоб вы максимально поверили в то, что вы пишете. Затем подойдите к зеркалу, улыбнитесь себе, похвалите себя. Идя по улице, почувствуйте себя звездой идущей по красной дорожке. Поначалу это будет нелегко, о впоследствии это станет вашей сущностью. Вы заметите как мужчины все больше и больше обращают на вас внимание.

Источник -

">Успех в жизни, сила мысли и исполнение желаний