Автор: admin
06.05.2011 22:45 - Обновлено 29.10.2014 06:43

А у Вас есть комплексы? Тогда мы идем к Вам!

Ни для кого не секрет, что у каждого человека есть куча комплексов. С комплексами мы живем, с ними боремся, а иногда и побеждаем.

Про комплексы написано много и сказано столько же. Я выделила два момента, откуда берутся комплексы, – это внешняя оболочка и внутреннее содержание. И в этой статье мне хотелось бы на конкретных примерах показать, чем вредны комплексы, как они нам мешают и как с ними бороться.

1. Внешняя оболочка: комплексы в большинстве случаев возникают из-за недовольства своей внешностью. Фразы о том, какая я некрасивая, слышим мы зачастую.

Во-первых, практически всегда это не совпадает с реальностью: человек не может объективно посмотреть на себя. Во-вторых, некрасивых людей не бывает – все люди разные. Ну, а в-третьих, даже если Вас действительно что-то не устраивает, это всегда можно подкорректировать. Благо, мы живем в XXI веке и можем прибегнуть к помощи разнообразных специалистов, начиная от парикмахеров, стилистов и заканчивая пластическими хирургами. Но я считаю, что самым верным и правильным лекарством от комплексов является самовнушение и уверенность в себе.

Дабы не распыляться словами, приведу следующий пример. Знала я двух девушек, которые на тот период были студентками. По воле судьбы или по нелепой случайности жили они вместе, и был у них один и тот же комплекс по поводу маленького роста. Две малышки были совершенно одинакового роста и отличались лишь цветом волос. Так вот, блондинка сидела все время дома за книжками, мечтая о принце, брюнетка же пользовалась популярностью у этих самых принцев. Я даже больше могу сказать – лицо блондинки было более красивым. Где подвох? В чем секрет? Чем можно объяснить, что две девушки с одинаковыми комплексами в итоге имели абсолютно разные результаты?

Никакого секрета нет. Уверенность в себе – вот один из самых действенных способов навсегда забыть о комплексах и радоваться жизни. Блондинка, часто вздыхая, говорила своей подруге: «Как же я тебе завидую. Тебя любят. Мне бы быть тобой». Но для чего ей быть маленькой брюнеткой, когда она маленькая блондинка?

2. Внутреннее содержание: комплексы из-за неуверенности в себе. Тут можно услышать следующие фразы: «Нет, я не смогу, у меня не получится, я все испорчу». Неуверенность в себе порождает страх, а страх, в свою очередь, порождает еще большую неуверенность в себе. Получается замкнутый круг, из которого с годами все труднее выбраться. Годы идут, а жизнь не меняется. Вам это надо?

Одна моя знакомая с детства была очень талантливым ребенком. Она активно участвовала во всех школьных мероприятиях. Но, взрослея, начала комплексовать, появилась неуверенность в себе. Нежелание выступать на школьной сцене она мотивировала тем, что не так смотрится перед зрительным залом, что над ней будут смеяться и т.д. Впоследствии она вообще перестала принимать участие где-либо.

В то же самое время наш общий знакомый мальчик просто обожал сцену, он пел и танцевал. А ведь его зачастую дразнили и посмеивались над его совсем не мужским увлечением. Но, в отличие от подруги, он не обращал ни на кого внимания, а шел потихоньку к своей цели и набирался опыта. В итоге мальчик стал знаменитым певцом, а девочка обычной женщиной, мечтающей о творческой профессии. А ведь когда-то у нее все для этого было. Но она сама, внушив себе, что у нее не получится, сделала так, что у нее в действительности ничего не получилось.

Ни в коем случае не стоит зацикливаться на то том, что о Вас скажут или подумают. Пусть сегодня сказали, что Вы неудачник, пропустите мимо ушей и дальше идите к своей цели. Ведь уже завтра могут сказать, какой же Вы удачливый замечательный паренек. А если все-таки изъян имеет место быть, то ни в коем случае нельзя сидеть на пятой точке и впадать в депрессию. Нужно работать над собой, над тем, что у Вас не получается. Не лениться, а трудиться. Труд в любых его проявлениях облагораживает человека.

Можно еще приводить много примеров из собственной жизни, разъяснять на пальцах, что, если бы не наши страхи и комплексы, наши мечты стали нашей реальностью. Самое главное, никогда не поздно отбросить все сомнения, спрятать далеко в шкаф комплексы, а по возможности вообще их выбросить в окно и начать новую жизнь.

Я всегда говорю себе, что жизнь одна, и не стоит тратить время на какие-то мелочи, а

ведь комплексы – это действительно мелочи жизни, которые могут изрядно подпортить ее.

Не стоит забывать, что комплексы мы создаем сами, а если мы в состоянии их придумать, то в состоянии от этих комплексов и избавиться.

Автор - Екатерина Авдоничева
Источник