Автор: admin
09.01.2011 13:00 - Обновлено 29.10.2014 08:48

Женские комплексы: как избавиться от них раз и навсегда?

По статистике женщины более подвержены комплексам, нежели мужчины, так как они более эмоциональны. Психологи считают, что практически каждая женщина страдает хотя бы одним из них.

Формируются комплексы в раннем детстве, когда ребенок еще не в состоянии анализировать все, что происходит в семье, в окружающем мире. Поэтому часто чувствует себя виноватым, беспокойным, зависимым от взрослых, сомневается в своих поступках.

Не всегда следует винить в этом родителей, ведь чаще всего они хотят для ребенка только добра, но, сами того не желая, провоцируют ситуации, порождающие комплексы.

Так, может, пора избавиться от этих комплексов, перешагнуть через них так же, как мы шагаем из детства во взрослую жизнь? Сделать это не так уж и сложно, просто относиться к ним необходимо с юмором.

Милые женщины, в первую очередь, поверьте в свою неотразимость. Может быть, вам мало говорили комплиментов, и теперь при каждой похвале вы «зажимаетесь», чувствуете в каждом слове подвох, насмешку?

Запомните: некрасивых женщин не бывает! Нужно научиться подчеркивать свои достоинства, а о недостатках постараться забыть. Запишитесь к косметологу, в фитнес-клуб, измените прическу. Преобразившись внешне, почувствуете больше уверенности. Сходите к фотографу, развесьте по стенам своей комнаты собственные фотографии и любуйтесь своей внешностью. Берите пример со знаменитых людей: телеведущих, певиц, актрис – многие из них далеко не красавицы, но они успешны, так как уверены в себе. У каждого человека свое представление о красоте, иногда даже физический изъян незаметен на фоне других достоинств (фигуры, характера и т.д.)

У многих женщин, перешагнувших порог сорокалетия, появляется **комплекс «закрывшихся дверей»**
. Он заключается в страхе потерять женскую привлекательность. И тогда тратится много сил и денег, чтобы вернуть себе былую молодость. Главное, что нужно понять, – в каждом возрасте есть свои плюсы. Например, с годами вы приобрели очень важную ценность – опыт. Вы умеете себя подать, правильно наложить косметику, умеете сдерживать эмоции, выбрать наряд на все случаи жизни. Продолжайте и дальше наслаждаться жизнью.

Не менее опасен **комплекс «старой девы»**: все ваши подруги давно замужем, у многих уже есть дети, а вы все пытаетесь поймать букет невесты на чужих свадьбах. У вас появляются мысли срочно найти хоть кого-нибудь с предложением руки и сердца, чтобы знакомые перестали вас мучить вопросом: «Когда же ты замуж выйдешь?» Вас пугает перспектива прожить всю жизнь одной в пустой квартире, с кошечкой вместо детей и мужа.

Не стоит пускаться в «брачные» авантюры и тратить все силы на поиски любого кандидата в мужья. Сначала определитесь, зачем вы хотите выйти замуж – чтобы рядом был действительно любимый и близкий человек или чтобы не отстать от других. Поверьте, рано или поздно вы встретите свою половинку. А тем, кто намекает на ваш возраст, вежливо отвечайте, что вы еще молоды и у вас все впереди. В вашем нынешнем положении есть много плюсов – вы не обременены домашним хозяйством, выглядите сногсшибательно, делаете карьеру и с увлечением ищете свою любовь.

Комплекс «Клеопатры» – это когда женщины ненавидят мужчин, всех без исключения. Их девиз по жизни: «Все мужчины – подлецы, они могут только изменять, унижать и оскорблять». Вы готовы им мстить и отвечать тем же. Может быть, такую женщину и бросил один мужчина, но не стоит всех грести под одну «гребенку» и агрессивно реагировать на отсутствие внимания со стороны мужского населения. Все мужчины ищут в жизни того же, что и вы, – любви, нежности, заботы, поддержки. Главное, не разочаровываться из-за одного-двух негативных случаев в вашей жизни, когда мужчина поступил не по-джентельменски.

А теперь задайте себе вопрос – **есть ли комплексы у вас?** Вообще-то, они у всех есть, но насколько они серьезны, и нужно ли с ними бороться?

– Часто ли вы стесняетесь своего поведения при незнакомых людях?
– Как вы реагируете на разные нестандартные жизненные ситуации (обижаетесь, злитесь, унижаетесь и т.д.)?
– Вам трудно выступать на собраниях перед коллегами, вы чувствуете скованность, неуверенность?
– Сказать тост на вечеринках для вас проблема, вы боитесь выглядеть смешной и глупой?

Перестаньте быть жертвой! Обратная сторона комплекса жертвы – постоянное ощущение, что вас не ценят, не любят, не уважают, что вы оказались на обочине жизни.

Проявите здоровый эгоизм, оставьте побольше времени для себя: отдыхайте, веселитесь, общайтесь со старыми друзьями и заводите новых. Поверьте, что близкие люди всегда готовы вам помочь. И вы всегда можете обратиться к опытному психологу. Главное, поверить в себя и сделать первый шаг на пути по избавлению от всех комплексов раз и навсегда.

Автор - Валерия Суханова
Источник