

# Почему необязательно худеть, чтобы быть самой очаровательной?

Первое правило, позволяющее выглядеть сногшибательно в любом теле и в любом возрасте, – любить себя такой, какая ты есть! Наверное, каждая женщина/девушка слышала об этом, но вот очень мало кто следует этому правилу.

Кто-то не верит в его действенность, кто-то не знает, что значит «любить себя», а кто-то принимает за эту любовь жалость, борьбу с собой или еще что-то.

Многие стройные девушки и женщины не любят себя и свое тело и страдают от этого не меньше, чем полные.

Весь секрет здесь в том, что любовь к себе дает некое ощущение уверенности, счастья, радости. И когда женщина любит себя, то она старается дать своему телу все, что ему необходимо. Она начинает следить за своим внешним видом, питанием, весом. Причем все это идет изнутри человека, происходит само собой. Вот поэтому нам и кажутся такие женщины успешными, желанными, счастливыми, имеющими хорошую фигуру. А к таким людям тянутся и окружающие, в том числе и мужчины.

Каждому под силу полюбить себя и преобразиться. Надо поверить в то, что вы достойны счастья, радости и красоты! И пусть ваш вес превышает норму, мы же любим свое тело и работаем над ним постоянно. Но при этом не комплексует, а любим себя и в настоящий момент!

Очень важно принять себя такой, какая есть. Вы у себя одна, поэтому цените себя! Не стоит бороться с самой собой. Это верный путь к снижению самооценки и комплексам. Есть лишние жировые складки на боках? Примите это как данность – есть и есть, это я. И если мне это не нравится, то я просто начну работать над этим. А пока вы ведете себя к совершенству, почему же вы должны разлюбить себя?

Примите с любовью свое тело, свое лицо, свои недостатки и достоинства. А теперь

## Почему необязательно худеть, чтобы быть самой очаровательной

Автор: admin

28.10.2011 19:35 - Обновлено 31.10.2014 13:51

---

начинайте творить из себя тот образ, который вам симпатичен. Но не забывайте так же беззаветно любить себя сегодняшнюю, дарить радости своему телу, не обижая и не оскорбляя его.

Научитесь находить во всех ситуациях что-то положительное. Сначала это будет непросто, но постепенно вы привыкните и удивитесь, как редко вы стали расстраиваться. Даже в полной фигуре есть положительные моменты. У кого-то шикарная грудь, у кого-то красивые волосы или изящная шея. Кто-то имеет гладкую кожу или красивые руки. Всегда можно найти в себе много хорошего и стараться акцентировать внимание именно на этих достоинствах фигуры.

Не забывайте про чувство юмора. Оно всегда спасет в казусной ситуации, если уметь с ним обращаться. Если кто-то назвал вас толстой или, чтобы задеть вас, заметил, как вы поправились, ответьте положительно, с улыбкой и не смущаясь, не расстраиваясь: «Да, я поправилась немножко, но мне это нравится и не мешает выглядеть чудесно, не так ли?» Вряд ли кто-то ответит на это заявление отрицательно.

Не обижайтесь на чужие высказывания в ваш адрес, примите это и начинайте работать над собой в нужном направлении. Обида не прибавит вам уверенности, а наоборот, приведет к еще большему разочарованию. Не допускайте этого. И помните поговорку: «Обижаться на правду – глупо, а на неправду – глупо вдвойне!»

Принимайте себя, любите себя, будьте уверенными, и вряд ли кто-то бросит вам язвительное замечание по поводу вашего веса. Полная женщина, которая уверена в себе и красиво одета, излучает внутренний невидимый свет, который притягивает других людей. И ни у кого даже не возникает мысли посчитать ее толстой и тем более сказать ей об этом.

Любите себя и свое тело и будьте счастливы! Сил вам и успехов!

Автор - **Мария Верал**

## Почему необязательно худеть, чтобы быть самой очаровательной

Автор: admin

28.10.2011 19:35 - Обновлено 31.10.2014 13:51

---

[Источник](#)