

Эффект Золушки, или Как смена внешности может изменить вашу жизнь?

Существует два пути сменить внешний вид человека.

Первый – это постепенные изменения в связи с внутренними переменами (естественными или искусственными) и сменой образа жизни. Второй – мгновенное преображение внешности, при котором изменения идут от внешнего к внутреннему образу.

Смена внешности – часто употребляемый ход повествования детских сказок. Мгновенное преображение внешности используется в различных целях, но всегда тянет за собой шлейф и иных изменений.

Золушка по мановению волшебной палочки получает в подарок от Феи не просто новое великолепное платье, она полностью меняет имидж. Давайте порассуждаем, что же включает в себя такая перемена.

Во-первых, внешность мгновенно преображают сказочные водные процедуры и мастера салона парикмахерских услуг.

Во-вторых, длинное платье с корсетом меняет осанку, а изящные хрустальные туфельки – походку.

Ну и, в-третьих, как водится, самое интересное: увидев своё отражение, девушка изменяется внутренне. К счастью, характер Золушки остаётся по-прежнему добрым и отзывчивым, но уходит чувство ущербности от сравнения с сёстрами.

Ведь от внешнего вида человека часто зависит его уверенность в себе, в своей привлекательности. Она легко и свободно общается во дворце с королём и принцем,

ощущая себя своей среди равных.

Золушка и эффект мгновенного преобразования

«Свой» ты или «чужой» – зачастую определяется именно по внешнему облику. Иной цвет футболки свидетельствует о том, что ты – представитель команды противника. Или по военной форме можно узнать, какой ты армии солдат. Сменить внешний вид – любимая уловка для шпионов. Искусно сменив внешность, чтобы скрыть свою истинную сущность, человек неизбежно начинает двигаться иначе, говорить иначе, меняется его поведение.

Этот эффект мгновенного преобразования внешности человечество использует давно. Смена внешности используется актёрами со времён возникновения театра. Один и тот же актёр в костюме нищего ведёт себя как нищий, а в костюме принца принимает осанку принца и начинает жить на сцене в соответствии с этим образом.

Совсем недавно этот эффект начали использовать и психотерапевты, предположив, что для нового самоощущения (а потом и для новой жизни) не годится старый костюм. Андрей Гнездилов создал психотерапевтический мини-театр, в котором был целый гардероб старинных костюмов и зеркало.

В спонтанных психодрамах костюм подсказывал человеку его дальнейшее поведение. Переодевшись, люди начинали жить жизнью нового образа. Однако новый образ на поверку – не новый. Использование эффекта мгновенного преобразования помогает «вытащить» из человека то, что в нём есть, но глубоко спрятано.

Со смены внешнего вида начинаются глубокие позитивные личностные изменения для подавляющего большинства людей. Не только внутренний мир, меняются жизнь и судьба...

Давайте вернёмся к Золушке и вспомним, к каким качественным изменениям привела её смена внешности. В той среде, в которую она попала благодаря своему преобразению,

Эффект Золушки, или Как смена внешности может изменить вашу жизнь

Автор: admin

01.09.2011 14:47 - Обновлено 01.11.2014 10:33

нашлись люди, которые оценили по достоинству её личные качества, сочли возможным породниться с ней и, соответственно, жизнь была изменена кардинально.

Подводные камни – а как же без них? Не хотелось бы, чтобы вы подумали, что стоит только изменить имидж – и... весь мир в кармане. Увы, это не так. Вспомним о том, что Золушка к тому же ещё страстно желала попасть на бал, изменить свою жизнь и неустанно трудилась. А мгновенное преображение внешности стало только шансом, который она использовала.

Мэри Кэй Эш говорила: «Если ты пока ещё не королева – притворись ею!»

Значит, выгляди как королева, двигайся как королева, говори как королева, действуй как королева – и ты ею обязательно станешь.

Автор - **Елена Тимофеева**

[Источник](#)