Автор: admin
08.05.2011 17:58 - Обновлено 29.10.2014 10:03

Как быть в согласии с самой собой?

Да, быть самой собой порой нелегко. Не говоря уже о взлетах и падениях, испытаниях и трудностях, через которые приходится пройти. **Научиться ладить с собой весьма непросто, если нет чувства собственного достоинства.**

Конечно, бывают минуты, когда, глядя на себя в зеркало, думаешь: «Как же я себя ненавижу!» И если это принимает хронические формы, и ты пребываешь в тоске и печали с утра и до вечера, нужно немедленно принимать меры, нужно немедленно что-то делать.

И не так-то просто смириться с тем, что ты такая, какая есть, - не стройнее, не богаче, не талантливее… Вот если бы… то ты была бы счастлива…

И часто нам невдомек, что **ключ к счастью – в нашем собственном отношении к себе, к жизни, к окружающим.**

Угри, лишний вес, скованность… Ну и что? Не разрешай себе зацикливаться на этом. Не принимай близко к сердцу, если твои знакомые или друзья считают тебя ни на что не способной. Не поддавайся их влиянию, не дай внушить тебе мысль о собственной никчемности.
Все, что нужно – ПОВЕРИТЬ В СЕБЯ.

Нас с младых ногтей заставляют думать о своей фигуре, учат следить за тем, что мы едим, потому что, мол, если мы не стройны, стало быть, грош нам цена.
И тем не менее, не все мы рождены, чтобы быть супермоделями.

Ведь у нас разные фигуры, волосы, кожа и вес. Зачастую у многих из нас волосы такие, что утром их никак не расчешешь, лицо и шея покрываются пятнами, когда мы чересчур разнервничаемся. Никто никогда не бывает на все сто процентов доволен тем, как он выглядит. Если ты чувствуешь себя в своей тарелке процентов этак на восемьдесят, значит, с тобой все в порядке, а вот если всего процентов на двадцать, то пора

пересмотреть взгляды на саму себя.

Если сама себе не нравишься, то трудно надеяться, что ты понравишься кому-нибудь другому.
Какая есть, такая и есть. Ну, а если люди не могут принять тебя, то в проигрыше окажутся они, а не ты.

Внутренний мир человека – своеобразное сочетание самоуверенности и беззащитности.

Нам часто кажется, что другие лучше, а мы некрасивы, скучны и раздражаем окружающих. И подчас сомневаемся, захочет ли кто-то общаться с нами. В конце концов, все мы делаем ошибки и подвержены всяческим настроениям. Относитесь хорошо и к себе и к окружающим – это все, что нужно делать. Пытаться достичь совершенства – пустая трата времени и сил. Другое дело – уметь извлекать все лучшее из того, что у тебя есть.

Красота человека – в его глазах, которые, как известно, зеркало души.
И именно душа делает нас привлекательными или отталкивающими.
Броская внешность кое-что значит, но это не поможет, если душа пуста и ничтожна.

Автор - Елена Премудрая
Источник