

Как избавиться от комплексов?

В наше время многие люди страдают от различных комплексов, начиная от неуверенности в своих собственных словах или поступках и заканчивая комплексом неполноценности. Корень всего этого, как ни странно, страх. Страх ошибиться, сделать что-нибудь не так, как хотелось бы, и выставить себя на посмешище.

Страх, который испытывают стеснительные и комплексующие люди, возникает из-за того, что они сравнивают себя с другими людьми, именно из-за этого возникают сомнения в своих силах. Поэтому в деле избавления от комплексов важно осознать, что ни в коем случае нельзя сравнивать себя с другими. Каждый человек уникален. Он такой, каким создал его Бог. И каждому Бог дал одинаковые возможности. Он никого не обделил. Другое дело, что человек своим страхом маскирует свои возможности. Страх не дает им проявиться. Запомните, вы должны чувствовать себя свободно в любой обстановке, где бы вы ни находились. И не бойтесь ошибиться.

Не бойтесь и не переживайте. Страх и переживания часто мешают принять правильные решения. К тому же, это влияет на ваше здоровье. И отнюдь не положительно. Напротив, почаще улыбайтесь, смейтесь. Тогда страхи и переживания легко уйдут. Жизнь прекрасна, когда на нее смотришь с улыбкой и оптимизмом. И это здоровое и правильное отношение к ней. Люди сами «лепят» себе комплексы, когда концентрируют на них свое внимание. То, из чего многие люди создают себе комплексы, часто можно превратить в достоинство, ту изюминку, которая их выгодно отличит от остальных. Опять же, все зависит от отношения. Правильное отношение к себе, своим достоинствам и недостаткам – залог жизни без комплексов.

Начните верить в себя. Проявите уверенность в своих делах и поступках. Для этого есть одно очень эффективное упражнение. Возьмите лист бумаги и ручку. И напишите те черты характера, которые вы хотите приобрести. Например: «Я уверенный в себе человек», «Я не боюсь ошибиться», «Я свободен от комплексов», «Я не боюсь чужого мнения». Напишите их несколько раз. И каждый день повторяйте эту процедуру. Также вы можете говорить это вслух. Со временем вы обязательно приобретете эти качества.

Знайте, что вы должны в первую очередь понравиться себе, а не другим людям. Людей очень много и всем не понравишься. Поэтому вы должны всегда основываться на одном, истинном для вас примере. Именно это отличает уверенного в себе человека от

Как избавиться от комплексов

Автор: admin

27.07.2011 11:03 - Обновлено 29.10.2014 10:47

сомневающегося в своих силах. Множество людей с уверенностью и без каких-либо комплексов и сожалений ругаются матом, воруют и убивают. Так как они уверены в себе и своих силах, то их уважают, им потакают и даже берут с них пример те, которые жаждут такой же уверенности. Те же люди, которые знают правильные принципы, часто боятся подать голос, боятся, что их засмеют, боятся мнения других людей! И что толку от этих принципов, если они их никому не говорят?

Очень важно быть уверенным в себе и своих словах, но не менее важно говорить истину и жить в соответствии с ней. Эти качества только вместе сделают вас по-настоящему счастливым человеком. Вас будут уважать, а что еще лучше – вас будут любить. А любовь – это вершина любых отношений. Ваша жизнь станет очень яркой и интересной. И ваш пример будет во благо другим людям.

Автор - Александр Константинов

[Источник](#)