

Σωματική Σιγουριά:

Πώς να σας αρέσει αυτό που βλέπετε στον καθρέφτη

Από την παιδική μας ηλικία μας πουλούσαν το ιδανικό είδωλο της ομορφιάς: ένα είδωλο που ελάχιστοι από μας βλέπουμε αντικατοπτρισμένο όταν κοιτάμε στον καθρέφτη.

Αυτό το άρθρο θα σας δείξει πώς να κοιτάτε στον καθρέφτη και παρόλο το ιδανικό αυτό είδωλο που έχετε στο μυαλό σας, να βλέπετε τον δικό σας υπέροχο εαυτό.



Όταν κοιτάζετε στον καθρέφτη, τι είναι το πρώτο πράγμα που βλέπετε; Πώς σας κάνει να νιώθετε; Αν είστε σαν τους περισσότερους ανθρώπους, τότε το πρώτο πράγμα που τραβά την προσοχή σας είναι το σημείο που δεν σας αρέσει πολύ πάνω σας. Αν αυτό ισχύει, μην ανησυχείτε γιατί δεν είστε μόνοι σας. Να γιατί.

Μπορείτε να μαντέψετε πόσα λεφτά ξοδεύονται κάθε χρόνο από τους διαφημιστές για να μας πουλήσουν την ιδέα του «ιδανικού» σωματικού ειδώλου; Λοιπόν, ούτε κι εγώ, αλλά ξέρω ότι είναι πολλά λεφτά ... και σίγουρα κοντά στα δις. Γι' αυτό μπορείτε τεχνικά να θεωρήσετε ότι σας έχουν κάνουν πλύση εγκεφάλου.

Από τα παιδικά σας χρόνια, είτε παίζατε με τον GI Joe ή την Barbie, δεχόσασταν συνεχή επιρροή μηνυμάτων που σας έλεγαν πώς πρέπει να είστε σωματικά. Και ας αγνοήσουμε το γεγονός ότι αυτά τα είδωλα είναι ανατομικά αδύνατον να επιτευχθούν! Ή μήπως θα θέλατε να μοιάζατε με τον Fabio ή με την Pamela Anderson; Ειλικρινά. Θα μάντευα πως όχι.

Γι' αυτό λοιπόν, να πως θα χτίσετε την αυτοπεποίθησή σας με το σώμα που σας έχει δοθεί:

1. Κοιτάζετε στον καθρέφτη
2. Αυτή τη φορά πραγματικά κοιτάζετε τον εαυτό σας. Θυμηθείτε όλα τα κομπλιμέντα που έχετε δεχτεί. Σας λένε πόσο όμορφα είναι τα μαλλιά σας, τα μάτια σας, το χαμόγελό σας; Προσπαθήστε να δείτε αυτά που βλέπουν κι οι άλλοι.
3. Στηθείτε αρκετά μακριά από τον καθρέφτη ούτως ώστε να δείτε τον εαυτό σας ολόκληρο. Τι βλέπετε; Βρείτε τουλάχιστο τρία θετικά πράγματα.
4. Τώρα πλησιάστε. Κι άλλο. Εντελώς κοντά. Κοιτάξτε τα μάτια σας – την ίριδα. Τι χρώμα είναι; Είναι μονόχρωμα ή μήπως υπάρχουν νιφάδες από διάφορα χρώματα; Πώς θα τα περιγράφατε με θετικές συγκρίσεις και επίθετα;
5. Υπέροχα. Τώρα χαμογελάστε. Τι μηνύματα μεταβιβάζει το χαμόγελό σας; Ζεστασιά; Ευτυχία; Τι;

6. Βρείτε τουλάχιστο τρία χαρακτηριστικά που θεωρείτε τα ατού σας και μετά δώστε έμφαση σ' αυτά καθώς ντύνεστε για να βγείτε έξω από το σπίτι.
- Αν αγαπάτε τα μάτια σας μην τα κρύβετε πίσω από τα μαλλιά σας.
 - Αγαπάμε τα χείλη σας; Τότε κρατάτε τα μαλακά και ενυδατωμένα.
 - Τα μαλλιά σας; Κάντε ένα κολακευτικό κόψιμο και περιποιηθείτε τα ούτως ώστε να είναι πάντα λαμπερά και να εκπέμπουν υγεία.

Με λίγο λόγια, ενισχύστε αυτά που σας αρέσουν και μη δίνετε τόση σημασία σε αυτά που δεν σαν αρέσουν και τόσο πολύ.

Μερικοί τρόποι για να κάνετε απλά αυτό είναι:

- Πηγαίνετε για ψώνια μαζί με ένα φίλο ή μια φίλη. Ζητήστε τους να σας βοηθήσουν να διαλέξετε ρούχα και χρωματισμούς που σας κολακεύουν. Μην ανησυχείτε αν η πρώτη σας αντίδραση είναι «μα αυτός/ή δεν είμαι εγώ». Πειραματιστείτε.
- Νιώστε καλύτερα με οτιδήποτε δεν σας ενθουσιάζει από τον εαυτό σας με το να μεγιστοποιείτε την χειρότερη πιθανή εικόνα. Δημιουργήστε την εικόνα του χειρότερου σεναρίου για το συγκεκριμένο πράγμα που δεν σας αρέσει μέχρι που αυτό να γίνει κωμικό και μετά κοιταχτείτε στον καθρέφτη. Τα πράγματα δεν είναι τόσο άσχημα πια ε;

Δεχτείτε τον εαυτό σας για αυτό που είναι, για τον τρόπο που είστε και εστιαστείτε σ' αυτά που πραγματικά έχουν σημασία – τα πράγματα που δεν βλέπετε – *την καρδιά σας, το μυαλό σας και τη ψυχή σας!*

- Για ποιο σας χαρακτηριστικό θα θέλατε τον κόσμο να σας επαινεί; Είναι μήπως για το παρουσιαστικό σας; Μάλλον όχι. Το πιο πιθανό είναι να θέλετε να σας επαινούν για το χιούμορ σας, την εξυπνάδα σας, την καλοσύνη σας, τη γενναιοδωρία σας κλπ. Σωστά;
- Κάντε ένα κατάλογο με τις θετικές προσωπικές σας ιδιότητες και χαρακτηριστικά. Μετά ρωτήστε τον εαυτό σας ποιο είναι πιο σημαντικό και τονίστε το μέσω των πράξεων σας.

Ζήστε τη ζωή, αγαπήστε έντονα και να γελάτε συχνά!