Автор: Administrator
15.07.2008 13:57 - Обновлено 15.07.2008 14:00

Ответ, как вы понимаете, будет совершенно прост: либо "да", либо "нет". Большая часть склоняется к мнению, что ответ на этот вопрос будет положительным: "Да!". Самовнушение может быть знакомо вам и под таким названием - аутотренинг (говоря простым языком, что-то вроде "тренировка себя самого", "помоги себе сам").

Что отличает красивую женщину от некрасивой? Неужели только лишь наличие тех или иных внешних данных: идеальной фигуры, красивого лица, стройных длинных ног, изящных рук? Давайте рассмотрим с вами несколько случаев, чтобы понять это.

Вам хорошо знакома вполне обычная жизненная ситуация: очень красивая женщина несомненно останавливает на себе восхищенные взгляды многих окружающих. "Как ей повезло, -думают женщины, завидуя черной и белой завистью, - и фигурка отличная, и личико красивое, и одежда дорогая, и обувь: все при ней!"

А как же быть в случае более близкого контакта: общения на работе, дома? Хватит ли этой внешней красоты, чтобы сохранить к себе интерес? Если отсутствует богатое внутреннее содержание (достаточный интеллектуальный уровень, жизнерадостность, душевность, доброта), это ей вряд ли удастся.

Хорошенько задумайтесь и над такой ситуацией: ну очень невзрачная на вид, по вашему мнению, женщина опережает количеством своих побед над мужским полом любую фотомодель. Она обладает редкостным, к сожалению, для нашего времени даром - умением себя вести с окружающими людьми. Такая женщина уверена в себе, и это не мешает ей любить не только себя, как это зачастую делают самовлюбленные красавицы, но и других, интересующих ее людей. Необъяснимый внутренний свет способен озарить и украсить внешнюю непривлекательность и выделить, выгодно "подать" внешнюю красоту.

Для того чтобы этого достичь, вам необходимо научиться заниматься аутотренингом.

Именно он Позволяет дурнушке чувствовать себя красавицей и заставляет поверить в это всех окружающих. Для этого вам потребуется страстное желание улучшить свое внутреннее состояние методом внушения себе определенных понятий; сила воли, которая не позволит вам остановиться на полпути" и уверенность в успехе задуманного предприятия.

Самовнушение полезно, как и любые лекарственные препараты, в умеренных дозах. Помните о том, что передозировка может оказаться опасной для вашего здоровья.

Вам, вероятно, знаком детский мультфильм "Малыш и Карлсон", в котором Карлсон время от времени произносит, как заклинание: "Спокойствие, только спокойствие!". При проведении самовнушения положительный результат зависит, в первую очередь, от вашего состояния, которое должно быть спокойным. Поэтому перед началом самостоятельно проводимого сеанса аутотренинга успокойтесь и по возможности максимально расслабьтесь.

Окружите ваши занятия покровом тайны. Так как в скором времени ваши близкие и знакомые заметят перемены в лучшую сторону, то обстановка полного одиночества избавит вас от лишних вопросов окружающих тина; "С кем это ты там разговариваешь?" или "С тобой все в порядке?". Если создать такую обстановку нереально, произносите свой текст про себя.

Не стоит никого посвящать в тайны вашей лаборатории но усовершенствованию красоты. Свою проблему, по возможности, решайте исключительно самостоятельно, а результаты своих стараний представляйте на суд людской. Вот увидите, какое это неповторимое удовольствие - комплименты восхищенных зрителей и их искренние похвалы.

Каждое утро, наводя красоту перед зеркалом, бесстрастно и безжалостно отражающим реальность, говорите себе только приятное, пытаясь как можно приветливее заглянуть в страну Зазеркалье. Вы можете неустанно повторять себе изо дня в день слова одобрения и восхищения, положительно настраивающие. Они могут касаться не только

вашей внешности, но и ваших душевных качеств.
Не беда, что у вас крупный нос или маленькие глаза, и это не такое уж и большое несчастье, что вы обладаете недостаточно красивыми ногами и руками. Найдите в себе другие достоинства и постарайтесь максимально их выделить: достоинства фигуры - с помощью одежды, достоинства лица - с помощью прически, макияжа.

Положительный настрой создает любимая музыка, особенно нравящийся запах парфюмерии, цветов, ароматическая ванна, ароматические свечи.

К верхней части зеркала прикрепите свою самую красивую и удачную фотографию, желательно ту, на которой вы улыбаетесь от души и чувствуете себя счастливой.

Глядя в зеркало, называйте себя ласково и нежно, с большим удовольствием оглядывая себя и приговаривая: "Какая же я прелесть!", "Я - настоящая красотка!", "Я просто чудесное создание!" и так далее, используя на полную катушку свою собственную фантазию.

Положительный настрой, вызванный самовнушением, создаст из ничего или увеличит уже существующую, но недостаточную уверенность в себе.

Если вы будете уверены в себе, то это чувство передастся и другим. Но если вы будете думать, что некрасивы, то, как вы понимаете, все остальные будут считать также.

Одобрение себя, хорошее отношение к себе - вот секрет уверенности, способной привести вас к ошеломляющему успеху. Сделайте усилие над собой - и вы одержите блистательную победу над жизненными невзгодами.

Когда же можно начать? Да прямо завтра! Зачем же медлить, коль проснулось столь огромное желание изменить мир вокруг себя через кардинальные изменения самой себя. Завтра же, еще в процессе пробуждения, постарайтесь обратиться к самой себе

как можно более нежно и ласково: "Пора вставать, спящая красавица, тебя ждет твой сказочный мир!" http://www.girlsecrets.net