

**Коли не
подобається
моя
зовнішність?**



Майже ніхто не задоволений своїм відображенням на сто відсотків.



Реальність: Кожного дня ти бачиш себе в дзеркалі. Щось подобається, а щось хочеться змінити: обличчя, волосся, голос чи фігуру.



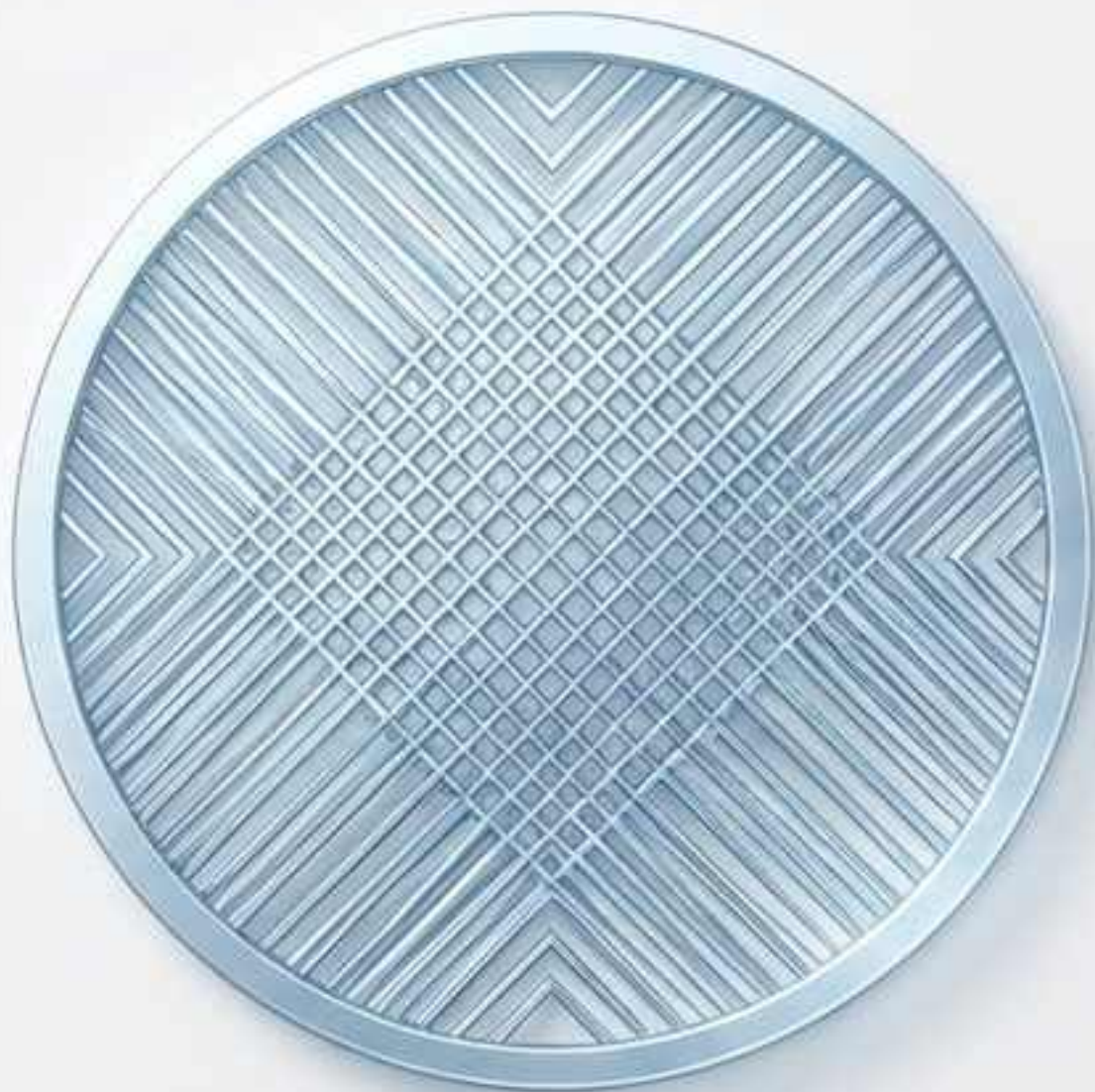
Тимчасові випробування: Проблема ваги або швидкий/повільний ріст здаються катастрофою в юнацькі роки. Але з часом більшість із цих проблем зникає.



Факт: Досить рідко можна взагалі знайти людину, яка повністю задоволена своєю зовнішністю. Тобі доведеться змиритись з тим, що хтось завжди може бути кращим.



Ефект прожектора: як ми бачимо себе та як нас бачать інші.



Твоє відчуття: Тобі може бути незручно від своєї зовнішності.



Реальність оточуючих: Повір, люди звертають на це набагато менше уваги, ніж ти думаєш.

Несподіваний ракурс: Те, що може не подобатись тобі, може викликати в інших захоплення, або навіть заздрість. У твоїх силах показати себе виграно.

Сфера твого контролю.

Гігієна: Завжди чисте волосся, обличчя, руки та нігті. Білі зуби та здорові рожеві ясна для привабливої посмішки.

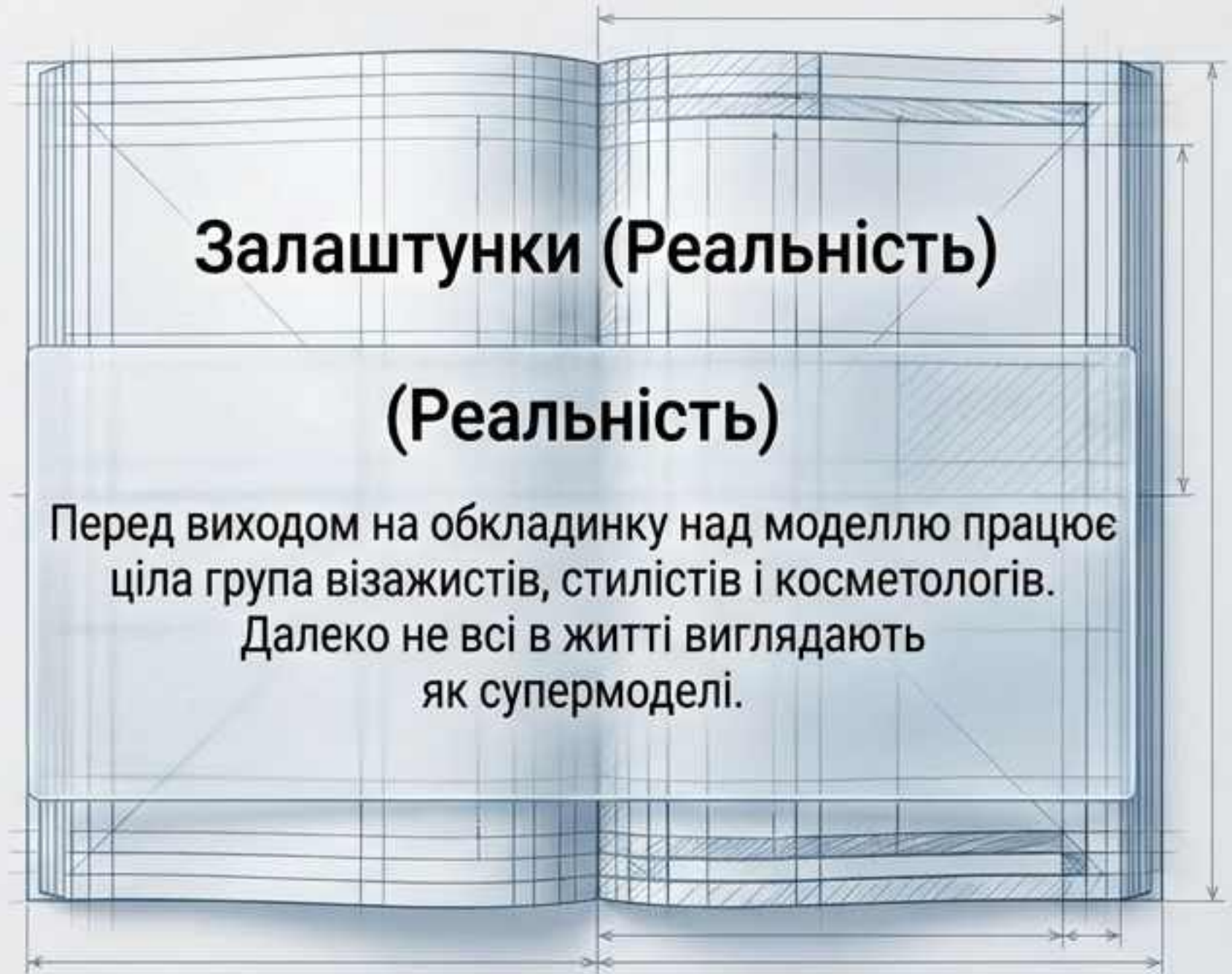
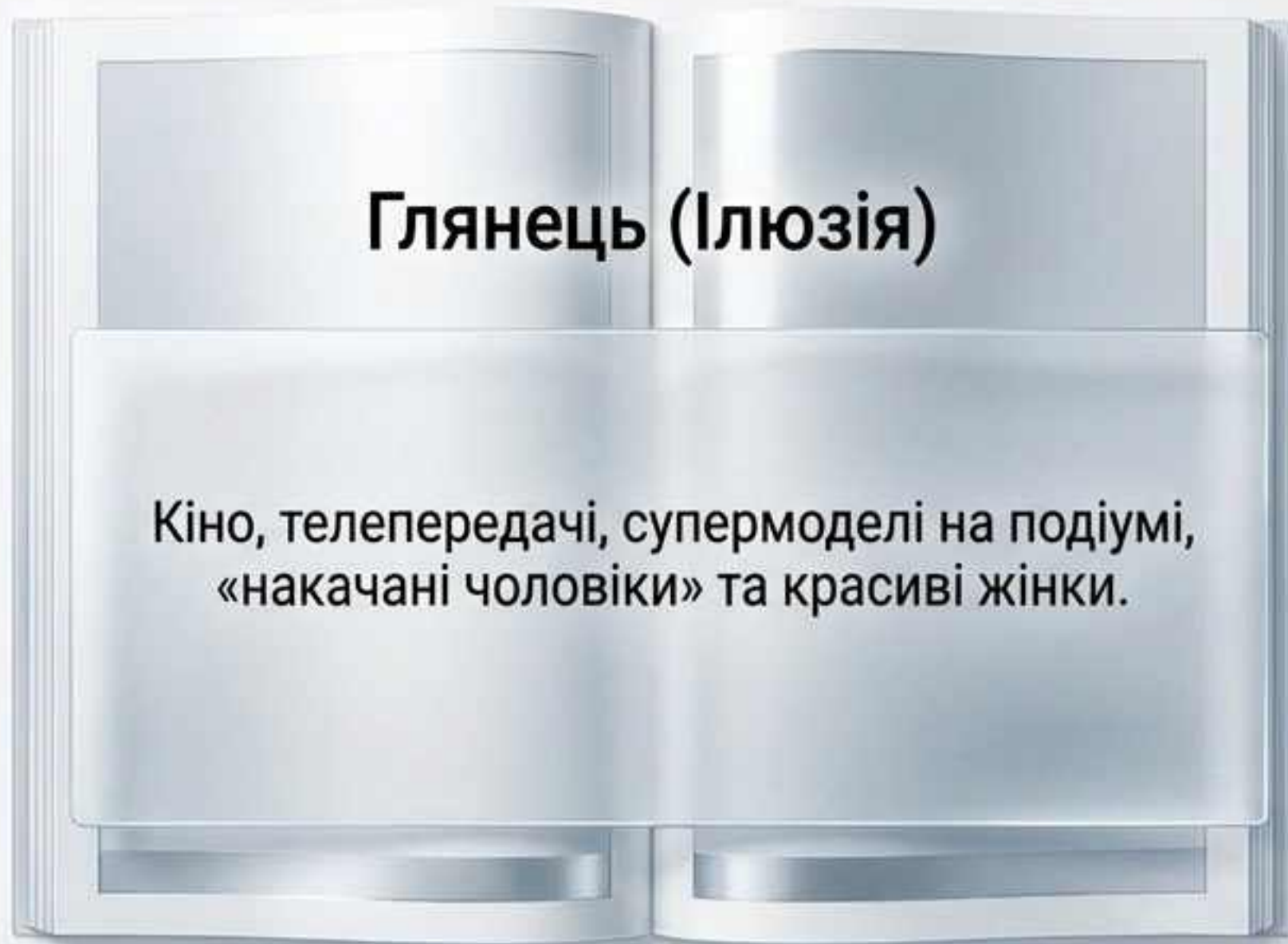


Здоров'я: Правильне харчування та фізичні вправи, що допоможуть слідувати за вагою.

Стиль: Фасон одягу та стильна зачіска, які підкреслюють переваги і приховують недоліки.

Додай зусилля й фантазію, і твоя зовнішність вигідно зміниться!

Анатомія медійної ілюзії.



Висновок: Це лише реклама.

Пастка чужих стандартів.



Мета індустрії:
Виробники і рекламодавці отримують великі прибутки, втискаючи нас у певні рамки «краси».



Механізм:
Їм вигідно, щоб ми купували дорогу косметику для тіла і сиділи на «модних» дієтах.

**Твоє правило: Пам'ятай! Нікому не дозволяй втиснути себе в чийсь рамки.
Будь по-своєму красивим!**

Подивись у власні очі.



Стань перед дзеркалом зараз і заглянь собі в очі.

Чи симпатичні вони? Що ти в них побачив?

Веселі смішинки, чи смуток, чи щось таке, що взагалі не можна передати словами?

Формула справжньої привабливості.

Згадай: Які очі у твоїх друзів та однолітків? Чому одні притягують і викликають бажання познайомитись, а інші відштовхують?



Висновок: Енергія погляду завжди сильніша за фізичну оболонку.

Сила твоїх чеснот

Подумай про друзів:
більшість із них мають
прекрасні якості, і ти навіть
не думаєш про те, як вони
виглядають.

У тебе також є чесноти.



Вони здатні повністю
затямарити будь-які фізичні
недоліки — як реальні,
так і надумані.

Мистецтво володіти собою.

Справжня краса та сила народжуються не в дзеркалі, а в твоєму характері. Щоб стати сильнішим, опануй 8 правил самоконтролю, які змінять твоє ставлення до себе та світу.

Матриця самоконтролю

1. Внутрішній фокус

2. Соціальна гармонія

3. Емоційна стійкість

4. Сила толерантності

Матриця самоконтролю: Внутрішній фокус

Правило 1: Будь зайнятим.

Найкращий спосіб боротьби з душевним дискомфортом – постійна зайнятість.



Правило 7: Розвивайся без меж.

Людина має необмежені можливості самовдосконалення в усіх галузях своєї життєдіяльності.



Матриця самоконтролю: Соціальна гармонія.



Правило 2: Роби добро.

Щоб забути свої напасті, намагайся зробити приємне іншим. Роблячи добро іншим, робиш добро собі.

Правило 3: Не перевиховуй інших.

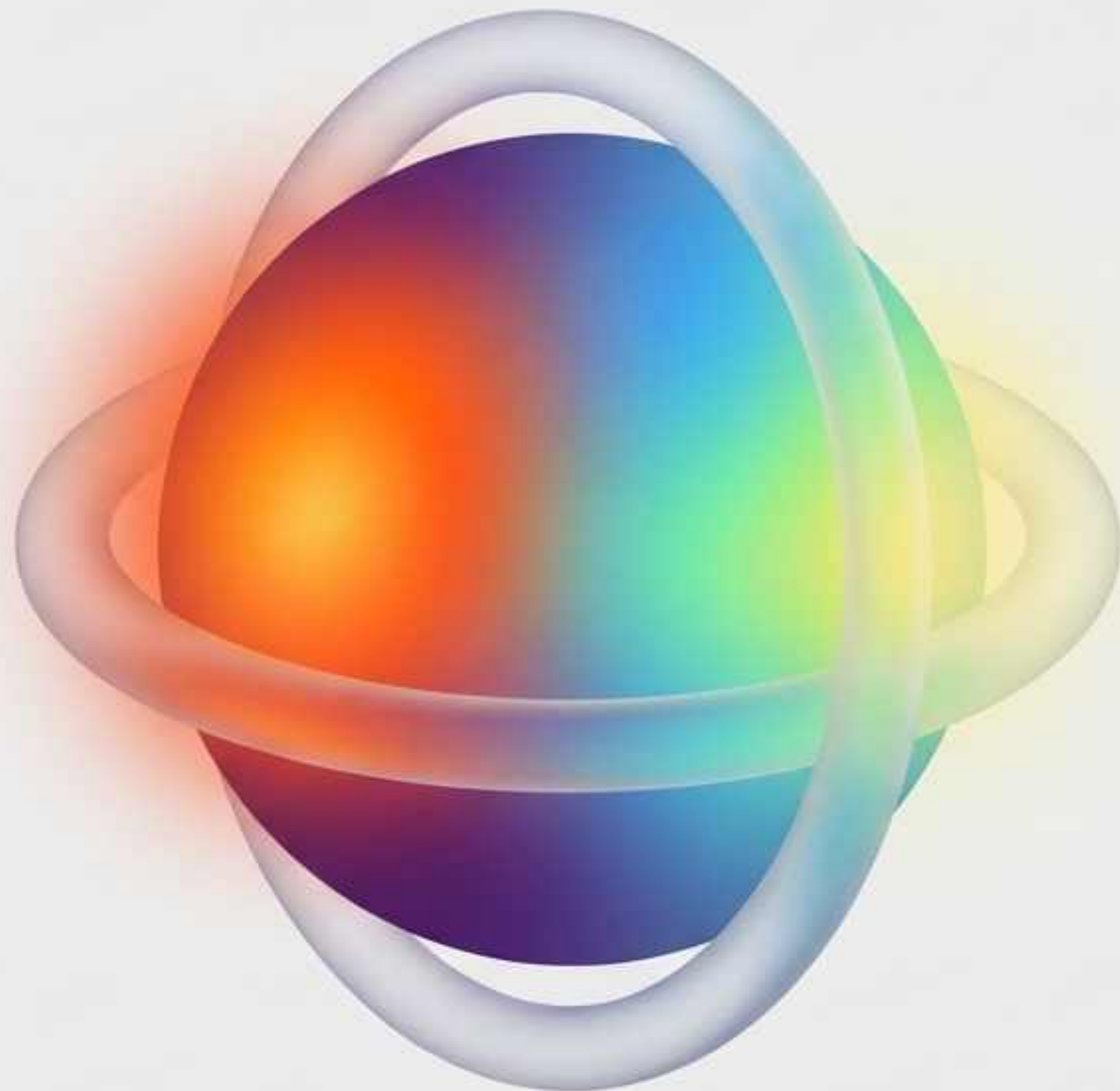
Набагато корисніше зайнятися самовихованням. Приймай кожну людину як яскраву, унікальну індивідуальність. Вмій бачити її достоїнства і опиратись саме на ці якості.

Матриця самоконтролю: Емоційна стійкість.

Правило 4: Визнавай помилки.
Май мужність від щирого серця визнавати їх.
Уникай зазнайства.

Правило 5: Керуй гнівом. Гнів, дратівливість
і злість спотворюють людину. Егоїзм – джерело
конфліктів. Виховуй терпіння: «рана заживає
покроку». Не дратуйся через дрібниці.

Правило 6: Долай перешкоди. Будь-яка справа
починається з першого кроку. Перешкоди
даються нам задля нашого розвитку.



Спектр взаємодії: від руйнування до прийняття.

Правило 8: Будь толерантною особистістю.



Агресія (від лат. Aggressio – нападаю):
Незаконне застосування сили однією
людиною. Руйнує зв'язки.

Толерантність (від лат. Tolerans – терплячий):
Терпимість до чужих думок і вірувань.
Відкриває простір для розвитку.

Ти — набагато більше, ніж просто відображення.

Зовнішність — це лише поверхня.

Твоя справжня краса вимірюється
не відповідністю чужим стандартам,
а глибиною твого характеру, теплотою
погляду та умінням володіти собою.

Стати сильнішим і красивим можна.
Вибір завжди за тобою.

