Комплексы

Часть I

Комплексы - это особенный взгляд, которым мы оцениваем себя. Наши комплексы не обозначают проблему в нас, то есть наши недостатки. Они скорее показывают наше отношение к своим определенным особенностям, которые действительно имеют место быть либо же являются надуманными.

Откуда берутся комплексы

Комплекс в человеке появляется не тогда, когда он обнаружил какой- либо недостаток в себе, а в тот момент, когда он услышал об этом недостатке от другого человека, мнение которого имеет большое значение. Большая часть наших комплексов родом из детства и обязаны мы их появлению самым близким и родным людям, которые своим неосторожным высказыванием, часто совершенно неосознанно, оставили большой и значимый след в нашем подсознании. Один из самых распространенных сегодня комплекс неполноценности это в большинстве случаев последствие неуважительного и пренебрежительного отношения родителей к ребенку. А вот комплекс отличника это уже другая крайность в выборе способов воспитания. Девочка или мальчик с излишним весом никогда не считают себя толстыми, до той поры пока им об этом не скажут другие дети, причем в жестокой и насмешливой форме. Изначально мы все воспринимаем себя идеальными, с самого рождения нам совершенно все в себе нравится, проблемы начинаются тогда, когда в наш внутренний мир врывается чужое мнение. Самое обидное здесь то, что эти люди часто и сами не осознают, какой вред наносят психике и самооценке еще не сформировавшейся личности. Для них это может быть просто шутка, способ развлечься или самоутвердится за счет другого человека.

Каждый из нас в какой-то степени является жертвой чужого влияния. Мы несем свои комплексы по жизни, иногда даже не догадываясь об их наличии, так как проблема эта в основном подсознательная. Иногда мы забываем о них, иногда стараемся игнорировать, но в большинстве случаев мы страдаем. Они мешают нам жить полноценно, создают трудности в каждой сфере нашей жизни. Не дают нам полностью раскрыться, научится радоваться жизни и просто стать счастливыми людьми.

Как избавится от комплексов

Да эта проблема часто создана не нами, но решать ее придется именно нам. Если конечно у нас есть такое желание, ведь именно большое желание избавится от собственных комплексов это уже первый шаг на пути к победе. Комплексы находятся внутри нас, а это значит, что работа, которую мы будем проводить над собой тоже должна быть внутренней.

Первое что нам нужно это осознание. Осознание того что проблема не в каком-то конкретном недостатке, а именно в нашем отношении к себе. В этом поможет понимание того факта что у человека в принципе нет недостатков. Человек идеален от природы. В нем нет хорошего и плохого это все лишь стороны, грани одного и того же человеческого качества. Если ребенок неусидчивый в школе это не значит, что он плохой, это просто обратная сторона такого качества как активность. Если человек застенчивый, это всего

лишь одно из проявлений скромности. Человек не жадный, а бережливый, не замкнутый, а погруженный в себя, сосредоточенный на своем внутреннем мире, и так далее. Все наши качества на самом деле очень ценные сами по себе. Главное научится удерживать их в равновесии. Ведь трудности начинаются именно тогда, когда одна из граней проявляется слишком сильно. Нужно, не стыдится своих “слабых” сторон, а учится находить к ним подход, развивать свои качества в ту сторону, в которой они будут приносить вам максимальную пользу.

Что же касается комплексов по - поводу внешности, нужно помнить одно, если человек слишком сильно переживает из-за своих внешних недостатков, есть риск что он вообще никогда не будет доволен. Этим в первую очередь грешат женщины, но в последние время и мужчины начали вести активную деятельность с целью создать идеальное тело. Важно научится принимать свое тело таким, какое оно дано от природы. Не бывает не красивых людей, есть люди неухоженные. Все что необходимо это изучить себя, свои индивидуальные особенности и на основании полученной информации создать себе правильный образ. Образ, который будет максимально соответствовать как вашим внешним природным данным, так и внутренним. Научится подчеркивать свои более выигрышные стороны и скрывать те, которые вам не нравятся очень просто. В крайнем случае, можно, обратится к помощи специалистов, стилистов косметологов диетологов.

Если вы комплексуете из-за лишнего веса, выясните его причину. Пройдите обследование у врача. Запишитесь на консультацию к психологу, ведь очень часто это может быть следствием проблем психологического характера. И вместе с разрешенной проблемой уйдет и лишний вес. Если нарушения не обнаружились, прислушайтесь к себе. Так ли вам мешают эти лишние килограммы. Ведь есть люди, для которых это просто норма. Такими их создала природа. И если вы не ощущаете никакого особого дискомфорта кроме, эстетического, возможно вам не стоит переживать по этому поводу, а нужно просто принять себя, принять свою природу и наконец - то полюбить себя. Создать гармонию внутри себя.

Часть II

Да, создать порядок внутри себя не всегда просто. Поэтому второе, что нужно сделать это научится находить общий язык с самим собой. Найти подход к себе, к своему сознанию и подсознанию. Иногда это очень трудно сделать, особенно если кроме комплексов в человеке присутствуют еще и другие внутренние блоки, которые затрудняют доступ полезной информации. В таком случаем имеет смысл провести работу с психологом. Только он поможет вам обнаружить и ликвидировать все преграды на пути к свободе.

Если причиной возникновения комплексов стали слова другого человека, то инструментом для их разрушения станут наши собственные. Если мы не смогли противостоять отрицательному влиянию извне, значит, мы должны нейтрализовать это влияние изнутри. Наши комплексы находятся в нашем подсознании, значит, подход нужно искать именно к нему. Все что вам необходимо делать это каждый день повторять себе слова противоположные вашим отрицательные убеждениям. Можно делать это вслух, можно про себя, а еще лучше перед зеркалом. Нужно просто хвалить себя и чем больше, тем лучше. Со временем эта информация отразится в вашем подсознании, и вы действительно начнете в это верить. Этом метод уникален еще и тем что, часто повторяя себе то, во - что мы раньше

не верили мы действительно начинаем к этому стремится. Если человек будет повторять себе что у него красивое здоровое и подтянутое тело, то в- следствии, у него появится неудержимое желание заняться собой. Пойти в спортзал, отказаться от вредных привычек. Появится желание питаться правильно. А главное он начнет получать удовольствие от всего этого, потому что все эти действия будут соответствовать его внутреннему настрою.

Любые наши внутренние изменения обязательно проявят себя в нашей жизни. А значит, изменится и само качество жизни, а ведь это именно то к чему мы все так стремимся.

О чем стоит задуматься

Если в какой-то период своей жизни вы захотите вспомнить о своих бывших комплексах, почувствуете, что появилось уныние и жалость к себе, есть еще один действенный способ вернуть себя обратно. Я советую завести новые знакомства, только не с обычными людьми, а с людьми особенными. Их еще называют люди с ограниченными возможностями. Что удивительно, именно среди них часто можно встретить людей умеющих жить по-настоящему и ценить то, что имеют. У многих из них существуют большие проблемы, которые действительно утяжеляют их жизнь. Но эти люди научились жить со своими проблемами, многие из них не чувствуют себя обреченными, а наоборот стремятся жить на полную. Они не опускают руки, они действуют, всеми силами стремятся создать себе полноценную жизнь. Некоторые из них даже очень успешны и на удивление счастливы. От них исходит удивительный поток энергии, который заряжает других позитивом. И находясь рядом с таким человеком, нехотя начинаешь завидовать ему. Завидовать той жажде жизни, которой он обладает. У этих людей действительно есть проблемы, но при этом у них совершенно нет комплексов. У них есть особенности, о которых они знают и с которыми научились жить. Где же найти такого человека? Это не сложно. Такие люди часто на слуху. Человек, преодолевший большой барьер, обладает такой колоссальной и сильной энергетикой, что создает вокруг себя заметные волны и колебания. Среди них много известных и творческих людей, спортсменов. Есть и те, которые ведут довольно замкнутый способ жизни, но при этом умудряется заявить о себе. Совсем не обязательно с ними встречаться, иногда достаточно прочитать о них статью или посмотреть телевизионную передачу, чтобы понять, наши комплексы- это всего лишь мелочь, по сравнению с тем, что действительно может преодолеть человек.