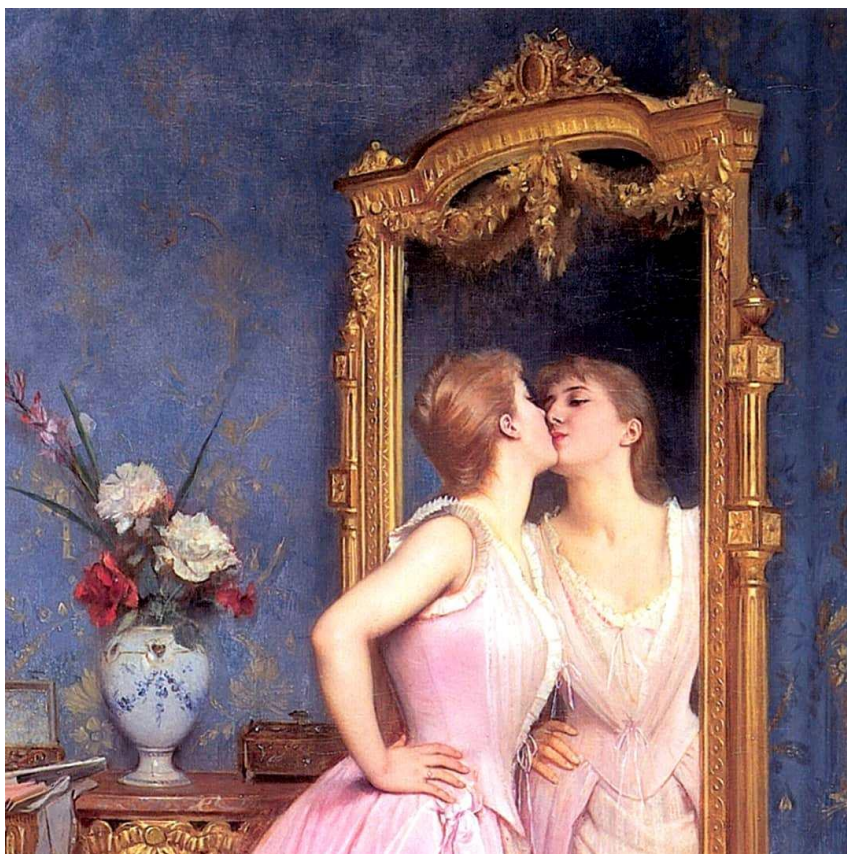


Психолог Вера Радостная

Как полюбить себя целиком (внешность и фигуру),
перестать страдать и критиковать себя



Личный сайт: <http://stylesays.ru>

ВКонтакте: https://vk.com/radostnaya_vera

На следующих 7 страницах вы найдете 16 простых вопросов для самопроверки уровня любви к себе и 9 популярных способов, как прекратить постоянно сравнивать себя, ругать и критиковать свою фигуру и внешность (8 из них – неправильные и ничего качественно в вашей жизни не изменят).



Когда-то я тоже видела в себе одни недостатки. Страдала от постоянного недовольства собой, ругала за себя неуверенность.

Меня не хвалили в детстве. Мама никогда не называла меня красивой, только отмечала изъяны. «Опять горбишься», «Не дави прыщи», «Не отращивай волосы, они все равно жидкие», - слышала я изо дня в день. И росла зажатой, стеснительной девочкой, тихо ненавидящей саму себя.

Кстати, мое имя никакой не псевдоним. Я родилась с именем Вера Радостная. И единственная шутка насчет фамилии, которую я слышала в детстве и юности была: «Почему такая грустная?!»

Но отчего-то многие в схожих ситуациях думают, что дело просто в природной стеснительности. Или в характере.

Но давай проверим вот что...

Ответь честно (для себя) на следующие вопросы:

- 1. Есть ли в твоей внешности или фигуре то, что тебя невероятно раздражает? Ты стесняешься своего недостаточно изящного носа, недостаточно пухлых губ или недостаточно плоского живота? Ты даже подумывала, а не сделать ли пластическую операцию, чтобы больше соответствовать стандартам красоты?
- 2. Мама в детстве (да и сейчас иногда) продолжает напоминать и давить, что нужно похудеть, перестать горбиться, сделать другую прическу или ярче/меньше краситься. Это жутко бесит?
- 3. Тебе кажется, что другие люди обсуждают и осуждают тебя? Ты беспокоишься об их мнении и реакции на тебя?
- 4. У тебя получалось похудеть на несколько килограммов, но потом вес возвращался?

- 5. Ты сама не считаешь себя привлекательной и завидуешь тем, кто выглядит идеально? Потом винишь себя за эту противную зависть и беспомощные попытки поладить со своим телом?
- 6. Родители очень редко называли тебя в детстве красивой и умной девочкой? Еще реже они говорили, что любят и ценят тебя (а то и вообще никогда не говорили)? Вообще они часто игнорировали твое мнение, не поддерживали и не говорили с тобой по душам?
- 7. В глубине души ты считаешь себя какой-то не такой и стараешься доказать окружающим, что, на самом деле, ты хорошая? Из-за этого постоянно выслушиваешь чужие проблемы, хотя не хочешь, и берешь на себя чужие обязанности по работе без оплаты?
- 8. В отношениях мужчины постоянно критикуют тебя: то ты недостаточно женственная, то недостаточно ласковая? И сравнивают с другими девушками всегда не в твою пользу?
- 9. Когда нужно выступить на людях или оказаться в центре внимания, ты стесняешься, превращаешься в зажатый комочек страха и обычно предпочитаешь не высываться по жизни? Иногда даже стесняешься высказать свое мнение?
- 10. Когда тыходишь к зеркалу, то тщательно рассматриваешь недостатки и чувствуешь только раздражение? Больше того, часто ты выискиваешь недостатки даже в других людях?
- 11. Часто жалеешь саму себя?
- 12. В детстве родители постоянно были заняты на работе, очень мало уделяли тебе внимания, не замечали твоих достижений и хороших качеств? И ты чувствовала себя ненужной и неинтересной для них?
- 13. Тебе знакомо чувство недоверия к окружающим, тревога и беспокойство в общении?
- 14. Часто сомневаешься в себе?

15. Иногда тебе трудно отказать? Порой становится стыдно, что все-таки отказала?

16. У тебя есть свои дети, и ты не хочешь, чтобы они также, как и ты, выросли неуверенными и не могли за себя постоять?

Если сейчас ты насчитала 4 или более симптомов, значит, дело не в природной стеснительности или в робком характере.

Постоянное недовольство собой, самокритика и сравнение с другими людьми, к сожалению, не сделают тебя более уверенной и не помогут поверить в свои способности и таланты.

Наоборот, жизнь постоянно возвращает тебе твое же отношение к себе.

На работе слышишь критику или берешь на себя чужие обязанности, лишь бы никого не обидеть, от мужчин и родителей получаешь придирки, а «подруги» задевают за больное и навязывают свое мнение.

Кажется, что *«просто не везет»* с работой или личной жизнью, но причина не в везении, а том что ты сама недостаточно себя любишь и ценишь.

К счастью, психология поможет справиться со всеми этими сложностями наверняка.

Хотя есть и другие способы. Давай пробежимся по ним для начала.

Что можно сделать?

Общие варианты решения проблемы:

1. **Делать вид, что ничего не происходит** и ситуация вполне нормальная и обыденная. Больше 90% женщин недовольны своей внешностью. Ради них и созданы многомиллионные бизнесы: косметика, таблетки и БАД для похудения, пластическая хирургия. Беда только в том, что они не решают причину проблемы. Наоборот, делают тебя зависимой и несвободной.

2. **Выплакаться лучшей подруге**, как несправедливо обошлась с тобой жизнь и как мама тебя в детстве недолюбила. К сожалению, это облегчит твое состояние только на один вечер. Любви к себе больше не станет.

3. **Замкнуться в себе** и резко ограничить круг близкого общения, чтобы убежать от поводов для самокритики и прямых упреков за недостатки.

4. **Прочитать несколько книг по теме**. Неплохой вариант для начала. Но, к сожалению, само чтение ничего не меняет. Только постоянная практика выводит жизнь на новый уровень и дает устойчивый результат. Нет смысла тоннами поглощать и копить информацию.

5. **Бороться с собой**. Насиловать себя беспощадными тренировками, модными диетами, голоданием, лишь бы увидеть на весах заветные цифры. Не поможет. Борьба только усиливает напряжение, стресс и ненависть к себе.

Возможно, ты уже пробовала один или несколько из этих вариантов, и они не помогли...

Тогда продолжим.

6. **Пройти бесплатно или платно «Марафон любви к себе» или «Марафон женственности»** какого-нибудь блогера в Инстаграме и надеяться, что результат после банальных техники типа «Говорите себе комплименты каждый вечер» и «Ухаживайте за телом» будет глубоким и постоянным.

К сожалению, марафоны – это обычно массовая и поверхностная работа. Все бегут по одному маршруту, и у тренера нет времени разбирать каждый индивидуальный случай. К тому же, после марафонов и тренингов без последующей поддержки участницы возвращаются к своему исходному состоянию: страхам, сомнениям и неуверенности.

7. **Отучиться на психолога** и справиться самостоятельно. Я потратила на это больше 600 000 рублей со всеми повышениями квалификации в различных методах, личными проработками и супервизиями. И промолчу, сколько лет жизни это все заняло.

8. **Найти психолога и проработать с ним детские травмы**, внутреннего ребенка, внутренних родителей, внутренних мужчину и женщину и много чего еще.

Психолог психологу рознь.

Например, классический психоанализ предполагает минимум 300 сессий. Это займет у тебя больше 3-х лет жизни (при 2-х визитах в неделю).

Увы, длительная терапия имеет свои последствия.

Потом постоянно слышишь от таких клиентов: «Мой психолог говорит, что...»

Так и хочется спросить: «А сама что ты думаешь по этому поводу?»

За 3 года можно мастерски переложить ответственность за свои действия на психолога и прекратить самостоятельно решать и думать. А значит, перестать жить свою настоящую жизнь.

Как я помогаю полюбить себя и перестать критиковать:

Самое главное для меня – не только помочь тебе полюбить себя, но и научить дальше самостоятельно справляться с любыми возникающими сложностями.

Я использую четырехуровневый подход в терапии: работаем сразу с мышлением, телом, поведением и эмоциями. Таким образом, быстро выходим на первопричину нелюбви к себе и разбираемся сразу с ней.

Какие методы использую:

- 1) Арт–терапия. Это творческие и наполняющие энергией практики (с красками, яркими метафорическими картами, танцами и движением);
- 2) Эмоционально-образная терапия. Метод, который быстро и безопасно выходит и трансформирует сразу корень проблемы;
- 3) Женские практики. Помогают раскрыть женственность, стать мягче, спокойнее и получать больше удовольствия от каждой минуты жизни;
- 4) Игровые техники. Я за то, чтобы развитие было не только обучением, но и развлечением, поэтому многие полезные практики переведены в игровой формат;
- 5) Длительная поддержка после курса консультаций (своих не бросаю). Даже если после курса пройдет много времени, ты всегда сможешь задать вопрос мне лично и получить на него подробный ответ.



Что делать дальше?

Нужно научиться любить и принимать свою внешность, познакомиться с собой настоящей, увидеть и раскрыть в себе потрясающую красавицу и умницу, восхищаться своей внешностью и фигурой, несмотря на килограммы, горбинку на носу или аппетитный животик.

Каждая ситуация особенная. Поможет ли тебе мой способ? Может да, а может и нет.

Давай проверим на диагностике, как обстоят дела лично у тебя и чем я смогу помочь.

Сейчас это бесплатно. И займет диагностика **всего 20-30 минут**.

На ней мы разберем причины, что тебе мешает полюбить себя целиком, и найдем, как их можно исправить в твоём случае.

Советую записаться заранее! Уровень любви к себе четко влияет на отношения с другими людьми (и мужчинами, в частности), уровень здоровья и финансового благополучия.

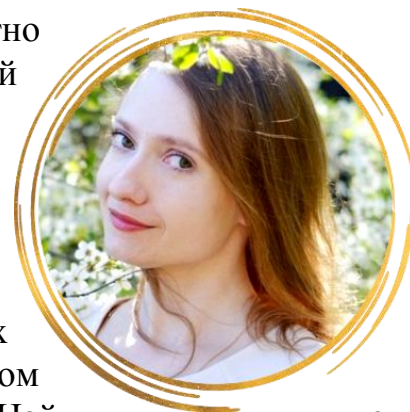
Просто напиши мне «Хочу на диагностику» на **WhatsApp** +79162931142. Камера не обязательна, можно просто пообщаться голосом.

[Записаться на бесплатную диагностику по прямой ссылке на мой номер в WhatsApp >>](#)

Подробная информация обо мне есть на следующем листе.



Вера Радостная (имя и фамилия абсолютно настоящие, данные при рождении) - клинический психолог, семейный психолог-консультант, арт-терапевт с более чем 25-летним творческим стажем, создатель авторского метода «Постановки на предметах», основатель Академии женских чар Style Says, учредитель и организатор культового социального проекта «Лига настоящих психологов», писатель, автор восьми книг, в том числе психологического игрового триллера «Найди выход, найди вход», юмористического цикла романов «Волшебство на каждый день» («Еще немного волшебства, пожалуйста!», «Еще много денег, пожалуйста!», «Очень много счастья, пожалуйста!»).



Сертифицированный тренер, новатор в области достижения легких и постоянных результатов в различных сферах жизни. Автор и ведущая тренинговых программ для женщин, соединяющих психологию, имиджологию, дизайн, танец и ритуалы. Высоквалифицированный специалист, прошла более 50-ти обучающих тренингов по психологии и женским искусствам. Обучалась у лучших мастеров арт-терапии и художников из Москвы, Санкт-Петербурга, Беларуси, Турции, Израиля, Швеции, Великобритании, Италии и Канады.

Художник, любящий нестандартные и самобытные материалы. Дизайнер волшебных авторских украшений и предметов интерьера (Волшебные подарки и украшения дизайнера Vera Radostnaya).

Сертифицированный инструктор по Strip dance и Belly dance (танец живота). Занимается различными танцевальными направлениями уже 20 лет. Проводит мастер-классы в различных центрах развития личности и культурных центрах. Многократная участница российских и международных конференций по психологии и фестивалей здоровья.

Профессиональный журналист, автор статей на многих психологических порталах. Эксперт для телеканала «Домашний» (программа «Красота на заказ»), городского информационного телеканала «Москва 24». Призер Международного фестиваля искусств «Московские звезды - 2014» и «Московские звезды - 2015» конкурса архитектуры и дизайна.

Добавляйся в друзья: https://vk.com/radostnaya_vera

