«Кожного понеділка починаю життя спочатку та кидаю. Начебто люблю себе…»

Давайте розберемося, чому так відбувається. Припустимо, жінка років до 35 жила у звичайному режимі, пару разів відвідувала косметолога. І ось відбувається те, що я називаю "першим приходом". Вона дивиться в дзеркало і бачить себе в усій красі: набряки на обличчі, зморшки і синці під очима.

Подальшу поведінку можна умовно розділити на 3 категорії:

1. Бажання негайно змінити ситуацію: походи до косметолога, ін'єкції, операції, безперервне перебування в салоні краси і думки: "Це неможливо, Я СТАРІЮ".
2. Нескінченні виправдання: генетика підводить, час плине швидше, подруги виглядають не краще. І взагалі, головне, щоб людина була хороша. Це схоже на прийняття себе, але насправді — уникнення проблеми.
3. Завмирання в надії, що завтра все вирішиться. Шок, коли все-таки не вирішується. Пошук способу виправити ситуацію. Зазвичай саме такі дівчата серйозно підходять до проблеми, але у них нічого не виходить, і вони кидають. Чому?

По-перше, обрали занадто складну систему. Усі домашні заняття, вправи, масажі повинні бути простими і зрозумілими. У онлайн-курсі "Створюємо своє обличчя" я зібрала короткі та ефективні вправи, які виконуються легко і з задоволенням.

По-друге, все залежить від початкової точки — з якої причини дівчата починають займатися самомасажем, спортом і т. д. Більшість робить це з позиції війни, де немає чутливості, енергії кохання та задоволення. Так можна швидко вигоріти і здатися, не побачивши результатів.

Оскільки позиція боротьби є програшною, значить треба діяти через любов. Не через ненависть до зморшок або набряків, а через бажання допомогти своєму тілу виглядати приголомшливо, дбати про внутрішній стан, почувати себе в ресурсі.

Як розкрити цю любов?

* Навчитися приймати свої переваги, недоліки, особливості. Незважаючи на загальноприйняті стандарти. Усі люди різні, і кожен є унікальним.
* Здійснюйте конкретні дії. Потроху, але кожного дня. Чистите зуби — зробіть вправу для тонусу щічок. Варите каву — працюйте над овалом обличчя.

Головне — насолоджуватись процесом, тоді результати радуватимуть щодня.

А який шлях турботи про себе обираєте ви: через любов чи боротьбу?