

Поради, що допоможуть позбутися комплексів.

Кожен із нас знає, що таке комплекси і кожен із нас, хоч раз у житті відчував це на собі. Стоїш останнім на фізкультурі через низенький зріст, не можеш скинути зайву вагу, ніяк не вдається позбутися висипань на шкірі – усе це може перерости у комплекси.

І це лише ми згадали те, що пов'язане із зовнішністю.

А що вже говорити про такі складні психологічні проблеми, як комплекс неповноцінності, комплекс провини чи комплекс неможливості спілкування із протилежною статтю?

Не можна не звертати на них увагу! Потрібно обов'язково із ними боротися.

Адже потім ці комплекси можуть серйозно вплинути на Ваше спілкування, професійну реалізацію та особисте життя.

Ось вам дієві поради як позбутися комплексів.

Усвідомлення.

Усвідомлення того, що в людини є комплекс – це перший крок до його подолання, Для того, щоб дійти до психолога, потрібно, перш за все, зрозуміти, що з тобою відбувається. Саме усвідомлення знижує напругу.

Якщо людина не знає, що із нею відбувається, то вона не може зрозуміти, як із цим боротися.

Саме тому потрібно сісти наодинці із собою, подумати про те, що тебе хвилює і розібратися у тому, комплекс це чи ні. Якщо ти зможеш зізнатися собі, що маєш якийсь комплекс, то боротися із ним буде набагато легше.

Перетвори мінуси комплексу в плюси.

Потрібно перетворити якусь руйнівну дію у те, що дасть людині поштовх саморозвиватися.

Кожен недолік у собі перетвори на стартову полосу для реалізації своїх мрій.

Не подобається зовнішність – працюй, щоб стати кращими, не подобається поведінка – більше спілкуйся із людьми, турбують серйозні психологічні проблеми – звернися до психолога.

Не сиди на місці.

Страшно? Етап третій. Боремося зі страхами. Тут все дуже просто. Вирішили — робить. Страшно всім, але якщо ви будете лежачи на дивані роздумувати про те, як дорого коштує новий велотренажер, то ви точно нічого не доб'єтесь. Не бійтеся помилок. Помилка — не провал, а засіб досягнення мети. Ми будемо позбуватися комплексів, тому що віримо у себе.

Звичайно, немає єдиного рецепту для лікування всіх комплексів. Хтось боїться попросити зарплату, яка відповідає його кваліфікації, виправдовуючи це тим, що можна і краще працювати. Хтось не може знайомитися з дівчатами або чоловіками, а кого-то комплекси і зовсім перетворюють в жертву.

Вір у те, що можеш впоратися.

Зараз можна знайти дуже багато прикладів відомих людей, які дійсно надихають.

Які не тільки позбулися своїх комплексів і якихось переживань, а й багато чого досягли.

Читай багато книг, відвідай семінари для вдосконалення своєї особистості, запишися у клуби за інтересами.

Необмежене коло спілкування допоможе тобі знайти нішу, у якій буде комфортно.

Знайди людей, які повірять у тебе, будуть підтримувати та допомагати пройти цей складний шлях.

Уникайте спілкування з токсичними людьми.

Оточення – один з головних факторів, що впливають на самооцінку людини. З огляду на це, як побороти комплекси, спілкуючись з правильними людьми? Спостерігайте за собою: якщо після спілкування з кимось, ви відчуваєте душевний біль, спустошення, втому або заздрість, мінімізуйте спілкування з цією людиною. Якщо друзі або знайомі дають вам негативні оцінки, змініть своє коло спілкування. Більше контактуйте з тими, хто цінує ваші сильні сторони. Ви самі обираєте, хто для вас авторитет. Краще зосередитися на спілкуванні з успішними, впевненими в собі людьми, вчитися у них, пропонувати свою допомогу та взаємодію. Спостерігаючи за ними, ви зможете засвоїти нові, успішніші та здоровіші моделі поведінки. Поруч з ними ви отримуватимете підтримку, а не постійну критику.

Позбудьтеся залежності від думки оточуючих людей і не бійтеся діяти, робити щось нове, позбавтеся страху невдачі. Помиляються абсолютно всі люди, це і є шлях вдосконалення. Ви не зможете, та і не повинні подобатися абсолютно всім, тому ставтеся простіше до думок інших людей, особливо тих, що вам не дуже важливі. Більшості людей по великому рахунку просто байдуже на вас, вашу зовнішність та вчинки. Тому просто не треба боятися виглядати смішно. А якщо навіть і так – чи не варто це того, що ви здійснили свою мрію і будете жити так, як вам хочеться?

Змініть свою поведінку.

Це найскладніше. Комплекси з приводу зовнішності можна подолати за допомогою:

- ✚ нового стилю одягу;
- ✚ більш підходящої зачіски;
- ✚ нових прийомів макіяжу;
- ✚ здорового харчування;
- ✚ занять спортом.

Також потрібно перестати порівнювати себе з іншими, особливо з зображеннями селебрітіс, які створюються спільними зусиллями професійного фотографа і візажиста. Також не варто оцінювати та знецінювати власні досягнення у порівнянні з людьми з соціальних мереж. Більшість дописів – це демонстрація успіху, але мало хто пише правду про складний шлях, який йому довелося пройти, щоб отримати другий диплом або навчитися малювати портрети. У вас складається враження, що всі навкруги щасливі, талановиті, товариські, і тільки ви один «не дотягуєте».

Іди в групи, де можна отримати якісь реальні фізичні відчуття, коли ти заземлений, коли ти правильно дихаєш, коли розвертаєш плечі.

Тому що часто у тих людей, які мають комплекси, плечі посунені вперед.

Навіть можливість розгорнути їх покращить твій внутрішній стан.

Зверніться до спеціаліста.

Психолог допоможе вибудувати комунікацію з оточенням та поглянути на свої недоліки з іншого боку.

Незважаючи на те, що це досить негативний стан людини, у ньому є дуже багато позитивного – це зона росту.

Коли людина психологічно здорова, у неї будуть комплекси.

Навіть у найуспішніших людей є комплекси, невдоволення собою, страхи, сумніви та розчарування.

Але вони не дивляться на це, як на комплекси.

Вони дивляться на це, як на можливість для зростання і розуміння своєї особистості.

Що ще може поради́ти психологія?

- ✚ Як подолати комплекси, змінивши поведінку? Боріться з власними страхами!
- ✚ Боїтеся спілкування з новими людьми? Пересильте себе, заведіть розмову на вечірці першим.
- ✚ Боїтеся публічних виступів? Запропонуйте керівництву підготувати презентацію і виступити з нею. Усвідомлення того, що ви не жертва, яка боїться, а смілива людина, що бере життя у свої руки – надасть вам сили й впевненості.
- ✚ Нарешті, оберіть сферу, в якій ви дійсно добре розбираєтесь і розвивайте свої сильні сторони, свої вміння й таланти. Ставте невеликі цілі, досягайте їх і обов'язково відмічайте свої успіхи. Це допоможе зміцнити самооцінку, усвідомити свою власну унікальність і нарешті дозволити собі бути щасливим.

Негативні думки про себе з'їдають колосальну кількість енергії, яку ви могли б направити на досягнення цілей, спілкування з приємними людьми й самовдосконалення. Але самостійно визначити комплекс, а також опанувати методи боротьби з ним буває складно. Зверніться за професійною допомогою до психолога, спеціаліст з відповідною кваліфікацією допоможе поглянути на вашу проблему з іншого боку, розібратися з причиною виникнення комплексу та подолати його.