

## Підвищуємо самооцінку по-французьки

Упевненість - ключ до жіночності. Провівши сотні інтерв'ю і досліджень у Франції, журналістка Кет Джеймі Каллан з'ясувала, як французенкам вдається завжди залишатися задоволеними життям і упевненими в собі, не зловживаючи косметикою і візитами до пластичного хірурга, та написала книгу «Французенки не сплять наодинці». Поки американки обчислюють, на якому побаченні запросити кавалера додому, а слав'янські дівчата не випускають з рук телефон, щоб не пропустити повідомлення від коханого, французенки займаються своїми справами, і при цьому їх завжди оточують залицяльники. К.Дж.Коллан проаналізувала п'ять способів підтримки самооцінки у французенок.

### Спосіб № 1: Таємний сад.

Час від часу усі ми відчуваємо себе емоційно спустошеними через дрібні неприємності, проблеми немов «відгризають» шматочки нашого відчуття «я». Замість того, щоб шукати розради в солодощах, алкоголі або нав'язаному вам спілкуванні, віднесіться до своєї втоми з повагою. Таємний сад - це місце, де можна відновити почуття незалежності і сили. Воно живить і підтримує психіку. «Коли зовнішній світ позбавляє її сил, французенка може віддалитися у свою спальню, закрити штори і засісти читати роман або зайнятися йогою», - ділиться спостереженнями К.Дж. Каллан. Таємним садом може бути прогулянка парком або склянка запашної кави в кав'ярні на самоті. Після чого французенка повертається до свого повсякденного життя з новознайденим почуттям себе у світі, незалежно від родини та колег. Повертаючись в реальний світ, вона несе в собі частинку таємниці, яка надає їй сили.



### Спосіб № 2: Красиві речі.

Ми звикли день у день користуватися непримітними, «звичайними» речами, і наша самооцінка через це падає. Ми забуваємо про те, що у нас взагалі є красиві речі. Французенка ні за що не забуде про подарований бабусею срібний чайний сервіз - він красуватиметься у неї на столі щодня, а не тільки у свята.



### **Спосіб № 3: Пестувати свою унікальність.**

Таємний ключ до краси французьки такий: вона задоволена собою. Єдине, що дозволяє виглядати і почувати себе прекрасно, це власне унікальне «я», поєднання ваших серця і розуму. Тому головним у будь-яких стосунках: зберігати свою особистість, не впадати в залежність, жити своїм власним життям, а не життям чоловіка, дітей, друзів. Можна любити людину, піклуватися про неї і отримувати від цього задоволення, але ти не можеш жити за когось, і хтось не може жити за тебе. Ваш коханий любить вас такою, яка ви є, і треба зберігати це «яка ти є» завжди. Якщо жінка не приносить свою індивідуальність в жертву стосункам, а залишається особистістю, чоловік знає: вона духовно вільна, навіть коли вони разом.



### **Спосіб № 4: Помірність у всьому.**

Прагніть до помірності у всьому: в одязі, роботі, бажаннях, коханні. Уявляйте собі любов як шматочок дуже хорошого темного шоколаду, яким треба ласувати. Відносьтеся до кожного дня, до кожної миті свого життя як до можливості відчувати силу своєї чарівності. Вирощуйте почуття свого «я», піклуйтеся про своє здоров'я, доглядайте за своїм тілом.



### **Спосіб № 5: Надихати інших.**

Хоча ми цього часто не усвідомлюємо, у нас щодня є можливість когось надихнути, змінити чиєсь життя на краще. «Якщо ми розпочнемо з простої прогулянки пішки і дозволяємо собі задоволення «на інших подивитися і себе показати», зупиняємося, щоб спробувати нові чудові духи в найближчому магазині подарунків, заведемо собі звичку заглядати на полиці книжкового магазину на сусідній вулиці - наголошує мадам Каллан, - ми «заземляємося», починаємо розвивати в собі почуття ліктя, виявляючи загальні інтереси з іншими людьми, стаємо їм у пригоді. У результаті наша присутність у світі не просто поліпшує наше життя, але робить кращим весь світ".



Містечко Сете

Ксения Татарникова: <http://www.psychologies.ru>.