

Как преподнести себя

Люди похожи на оконные стекла. Они сверкают и сияют, когда светит солнце, но, когда воцаряется тьма, их истинная красота открывается лишь благодаря свету, идущему изнутри.

Кьюблер-Росс Э.

Все люди разные! Кто-то легко может преподнести себя с яркой стороны, другие даже не представляют, как это сделать...

Вот идет паренек, внешне ничем не примечателен, а подойдет, заговорит, и так просто и легко с ним, не приходится ломать голову в поисках тем для общения. А другой – видный, статный, а на лице – кроме глупой улыбки в сочетании с ужасом в глазах ничего не заметишь. И видно, что тягостно ему молчание, и вроде хочет сказать что-то, а не может. Не знает, как себя преподнести, хоть лопни. Мнется такой экземпляр, стесняется, с трудом подбирает слова или шутит невпопад. Возможно, это от волнения. Возможно, что-либо или же кто-то производит впечатление на человека, или, к примеру, он боится не оправдать чьих-то надежд. Опасения такого рода нормальны. Волнение в незнакомой ситуации, с новыми людьми – это адекватное поведение, в некоторой степени позволяющее держать в тонусе тело и мысли, желание понравиться может подвигнуть на совершение хороших поступков, на оказание знаков внимания. Это хорошо.

Многие люди, уже выстроившие определенные стабильные взаимоотношения, впоследствии ностальгично, с доброй улыбкой на лице вспоминают такие периоды своей жизни, когда адреналин гонял кровь, и сердце выскакивало из груди.

Но случается так, что страх общения делает человека замкнутым в себе, мешает ему жить, открываться, доверяться, заводить новые знакомства и строить отношения. И тогда, каким бы он ни был, преподнести себя должным образом он всё равно не сможет. Такой страх нужно научиться преодолевать в себе, работая над собой и устраняя причины возникновения.

Насколько человек побеждает страх, настолько он человек.

Карлейль Т.

Самыми распространенными видами страхов являются: страх отказа, страх быть отвергнутым, страх показаться «белой вороной», страх довериться и обжечься, страх разочароваться...

Изначально нужно понять, что именно мешает Вам поступать так, как хочется, что держит жить так, чтобы ощущать себя комфортно в этом мире. И начать действовать. Постепенно открываться, преподносить себя людям таким, какой есть, не опасаясь, что тебя осудят или засмеют. Осознайте, что ничего не делая, избегая общения с людьми, вы ничего не добьетесь. Лучший способ избавиться от страха – заглянуть ему в глаза. Учитесь преподносить себя нужно на своем личном опыте, пусть иногда и на своих ошибках. Никто не обещает, что всё сразу пойдет гладко. Не завышайте оценку своему собеседнику, занижая при этом свою. Если Вы

начинаете краснеть, дрожать перед девушкой или думать, что она пошлет вас, то значит так и будет (к сожалению это горькая правда).

Первое и самое главное правило, чтобы выстраивание отношений с людьми приносило Вам только радость и было успешным – любите себя! Ведь только так Вы сможете развить уверенность в собственных силах, и без особого труда сможете преподнести себя на достойном уровне. Любите себя с невымытыми волосами, с поломанным каблуком и синяком под правым глазом! Вспомните героиню одного доброго советского фильма, которая повторяла себе: «Я – самая обаятельная и привлекательная!» Поверьте в это. И эта выдумка (какой она кажется на первый взгляд) окажется Вашей реальностью.

Второе, и очень важное – внутренний настрой. Насколько сильно отличается человек, когда его лицо одухотворено позитивным настроением. Только одно это уже заставляет лицо «светиться», и человек может преподнести себя молча, без слов. Насколько много в самом деле зависит от того, насколько человек способен позитивно настроиться, понять про себя, что «Я классный(ая), меня уже любят и еще полюбят!!» Выходя в люди, такой человек одевает на себя образ успешный, уверенный, позитивный «Я смогу, у меня получится, я в прекрасной форме!»

Также рекомендую заготовить несколько шуток – добрых, не пошлых и коротких. Там, где не поможет здравый смысл – придет на выручку чувство юмора! А в напряженной обстановке поможет ее разрядить хороший анекдот или интересная история.

P.S.

Как написал один актер: куда направлено твоё внимание, туда и направлено внимание зрителя. Если будешь париться из-за прыщика, то человек это почувствует и начнёт париться вместе с тобой. И если ты будешь любить то, что делаешь, то окружающих заразить этой любовью очень легко. Не откладывайте на «потом» работу над собой. Вы пришли в этот мир изначально, потому что обошли своих конкурентов по силе и достоинству! Верьте в свои силы, наслаждайтесь реальностью и приятным общением!