

Osobowość – barwniejszy obraz wizerunku

W pogoni za ideałem piękna, kreowanego przez stylistów, media i współczesną kulturę, gotowi jesteśmy na wszystko. Cóż znaczy wymiana garderoby, dieta i dodatkowe koszty gdy w zasięgu wzroku maluje się obraz – mój własny – osoby modnej, nowoczesnej, docenionej przez innych?

Ale czy to jedyny wymiar wizerunku? To kim jesteśmy, to... jak widzą nas inni? I tyle? To wszystko?

Pragnienie podobania się, bycia atrakcyjnym samo w sobie nie jest złe. Nasze ciało i stan umysłu muszą się **jednak** równoważyć i iść ze sobą w parze. Wówczas wizualizacja materialna, przełoży się w niematerialną, ponadwymiarową wartość Twojej osobowości.

Wygląd zewnętrzny może wpłynąć na poczucie większej wartości i pewności siebie, przykuć uwagę partnera lub oczarować innych. Jednak współcześnie sam zachwyty nie wystarczy. Liczy się to kim jesteś. Jaką masz osobowość, charakter. Jakie poglądy prezentujesz. Czy jesteś wierna/ny swoim przekonaniom, ideałom, które tworzą fundamenty Ciebie.

Wykorzystuj doświadczenie i obserwuj innych.

W swoim życiu poznałem wielu interesujących ludzi, jednak tylko niewielka z nich część, była świadoma obrazu jaki tworzy o sobie. Skupiała się na rzeczach kruchych, przemijających, bez wyrazistości własnych opinii i poglądów. Zapewne zagubionych. Brakowało im obiektywnego spojrzenia, wyważonej nuty krytycyzmu, pozwalającej na przeanalizowanie własnych zachowań. Bez tego stawali się męczący albo toksyczni, narzucając swój sposób myślenia. Nie było im łatwo zjednać sobie ludzi. Przeciwnie. W oczach współpracowników i znajomych byli bardziej tolerowani niż akceptowani. Gubiła ich arogancja, i zbyt duża pewność siebie.

Drugą grupę poznanych mi osób charakteryzowała otwartość, skromność, ciekawość świata i ludzi, wyrozumiałość, idea wzbogacania siebie ponadmaterialnie przez doświadczenia innych, stałość poglądów, szerokie horyzonty myślowe i serce gotowe do walki o rzeczy, które kocha lub pragnie. Przyciągali jak magnes. Niczym dzieci, szczerze, otwarte i bezpośrednio nie skupiali się na tym, co mówią o nich inni. Pogrążeni w pasji, miłości do życia, kreowali rzeczywistości. Czasem nienaganni, innym razem ekspresyjni. Wokół nas krążą niczym satelity. **Rozejrzyj się, zastanów, czego mogą Cię nauczyć? Jakich możesz dokonać dzięki nim zmian? A może to Ty, jesteś jednym z nich? Inspirujesz innych?**

Wielu z tych ludzi zostało moimi przyjaciółmi. Są dziś charyzmatyczni i swoją postawą odpowiadają, „Jak kreować wizerunek?” Pozostali wierni sobie, nieustannie ewoluując, kształtując swoje wnętrza, nawyki i umiejętności. Jedną z nich jest pani prawnik, specjalistka, twardo stąpająca po ziemi, miła i uprzejma, może odrobinę chłodna i surowa ale w rzeczywistości parząca profesjonalizmem, opanowaniem, autorytetem za szczerość, sumienność i naturalność, za życie w zgodzie ze sobą. Inną z tych osób jest mężczyzna coach i trener biznesu, wyważony i zrównoważony emocjonalnie w każdej sytuacji, ze stoickim spokojem, dojrzały do tego stopnia, że odpowiedzialny za innych. Wyjątkową perłą jest... singielka. Kobieta silna, zarażająca optymizmem. Podróżnik – synonim odkrywcy - nowych pasji i zainteresowań. Pewna siebie i pogodna.

Podróż w głąb siebie - panaceum wizerunku.

Jak to robić? Jak zachować świeżość i poprawnie kreować osobisty wizerunek?

Zwróć uwagę na swoje mocne strony – umiejętności i charakter, uzewnętrzniaj je i rozwijaj, słabsze zaś pozostające w załączku pielęgnuj z największą starannością, nie dopuść do ich obumarcia, ćwicz charakter i wolę. Bądź sobą, wyrazistą kobietą lub mężczyzną z własnym zdaniem i poszanowaniem dla innych. Nie musisz biec jak wszyscy, znajdź czas dla siebie. Czytaj 20 minut dziennie, uprawiaj sport, zapisz się na kurs gotowania lub szkolenie rozwijające Twoją osobowość. Odkryj nowe zainteresowania, choćby zbieranie znaczków, wyjdź do kawiarni lub pubu i poznaj nowych ludzi. Przekonaj się, jak bardzo ubarwisz tym obraz o sobie. Szukaj nowych wyzwań i zmierz

się ze swoimi ograniczeniami. Twoja determinacja będzie Cię kształtować, pomoże Ci nabrać prawdziwej pewności siebie, uczciwie wzbudzając uznanie i szacunek. **Od tego zacznij.**

Jeśli wciąż masz wątpliwości, proponuję... kilka minut przerwy. Zajrzyj w głąb siebie. Zastanów się, za co inni Cię chwalą, za co szanują, co w Tobie lubią? Powiedz to na głos. Spróbuj te cechy charakteru wyrazić przed lustrem mimiką twarzy i postawą ciała. Jak się teraz czujesz? Jak wyglądasz? Inaczej, prawda? W poczuciu świadomości swych atutów wyjdź z uśmiechem na twarzy do napotkanych osób, poruszaj się swobodnie i lekko, patrz w oczy przechodniów. To działa! Jedni odwzajemnią Twój uśmiech inni poczują się sparaliżowani Twoją pewnością siebie. A może jest coś, co chciałabyś/chciałbyś zmienić? Zastanów się, **zaplanuj konkretnie i zrób to.** Może jest ktoś kto mógłby Ci w tym pomóc?

Pamiętaj, że Twoja postawa, stosunek do siebie, to kim jesteś i jakie nosisz w sobie emocje kreują Twój wizerunek. Możesz zadbać o każde z powyższych, nic nie stoi na przeszkodzie. Zdecydowanie masz na to wpływ.