

Ndihi atraktiv/e

Nëse ju keni vetëbesim të ulët juve ndoshta nuk do të ju pëlqej se si dukeni apo ndiheni joatraktiv. Ky është një lajm i keq për besimin tuaj në vete. Ju duhet të veproni dhe mendoni ndryshe në mënyrë që të ndiheni më atraktiv.

Nëse ju keni probleme me vetëbesimin ju mund të keni imazh jo të mirë për vetën tuaj dhe besoni se ju jeni joatraktiv apo i/e shëmtuar. Ju nuk mund të jeni në gjëndje të shihni sa atraktiv jeni ju sepse keni mungesë të besimit dhe imazh negativ për veten tuaj. Cfarë e bënë një person atraktiv?

Atraktiviteti nuk është vetëm bukuria, aty poashtu përfshihet:

- ? Një personalitet i këndshëm
- ? Vetëbesim
- ? Një buzëqeshje e bukur
- ? Sens i humorit

Pse ndiheni joatraktiv/e?

Egzistojnë disa arsye pse ju mund të ndiheni joatraktiv. Ashtu sic është përmendur edhe më lartë arsyeja e parë është vetëbesimi i pakët. Kritikta nga të tjerët mund të ju bëjnë të ndiheni shumë negative dhe kjo e ulë vetëbesimin tuaj edhe më shumë. Ndoshta ju kënaqeni duke kritikuar vetën dhe duke folur me vetën tuaj në mënyrë negative. Kjo mund të ju bëjë të ndiheni inferior dhe joatraktiv.

Nëse keni vuajtur nga abuzimi ju mund të keni një mentalitet viktime prandaj ju mund të ndiheni joatraktiv/e për shkak të asaj që ka ndodhur.

Ndoshta ju vuani nga refuzimi i ndonjë marrëdhënje. Ju duhet ta luftoni këtë ose kjo do ju shkaktoj keqardhje për vetëvetën.

Nëse ju jeni në një marrëdhënje e cila është abuzive mentalisht ose fizikisht ju duhet të bëni diçka. Ose jepi fund asaj marrëdhënje ose kërko ndihmë për të ndaluar këtë abuzim.

Si të ndiheni atraktiv tani?

Këtu do të gjeni disa gjëra që mund të ju ndihmojnë të ndiheni më atraktiv:

- ? Fillo me ushtrime ? merr pjesë në ndonjë palestër ose fillo ndonjë sport
- ? Buzëqesh më shumë. Ju do të ndiheni më mirë dhe të tjerët do të përgjigjen në mënyrë pozitive. Ju mund edhe të merrni ndonjë kompliment që do t'ua rregullonte ditën.
- ? Kujdesu për vetëveten. Mbaje vetën të pastër dhe të rregulluar. Kujdesu për lekurrën. Ju do të filloni të shëndrisni dhe të tjerët do ta vërejnë këtë.
- ? Ndriqo. Bëj shaka dhe buzëqesh. Humori është atraktiv
- ? Bisedo me vetëvetën pozitivisht.
- ? Blej diçka të bukur për të veshur që do ju bëjë të dukeni mirë. Diçka që do të shfaq më shumë vetëbesim.