Η εικόνα, τα κιλά μας και η κριτική των άλλων

Η αυτοεικόνα μας, οι γιορτές που πλησιάζουν, η ευαλωτότητά μας στα σχόλια και η επίδραση της κριτικής των άλλων στην ψυχολογία μας ήταν οι αιτίες για το συγκεκριμένο άρθρο.. Η αφορμή; Η ομιλίατης ηθοποιού KateWinsletσε μία φιλανθρωπική εκδήλωση στο Λονδίνο…

*Στο σχολείο με φώναζαν μπόγο. Με πείραζαν που θέλω να γίνω ηθοποιός. Με κλείδωσαν σε μία ντουλάπα. Γελούσαν μαζί μου. Ένιωθα ήταν δεν ήμουν αρκετά καλή. Ότι δεν είχα την σωστή εμφάνιση. Δεν ήμουν αυτό που κάποιος θα έλεγε ως τέλειο. Δεν είχα το τέλειο σώμα και σπάνια θα άκουγα κάτι θετικό. Πολέμησα όμως. Έπρεπε να αγνοήσω τα αρνητικά σχόλια. Έπρεπε να πιστέψω στον εαυτό μου. Έπρεπε να είμαι ανώτερη από όλα αυτά και να δουλέψω σκληρά. Πρέπει να είσαι άτρωτος για να κάνεις αυτό που αγαπάς και να πιστέψεις ότι το αξίζεις. Και μερικές φορές αυτό είναι το πιο δύσκολο πράγμα. Έλεγα στον εαυτό μου: Είναι ο κόσμος έτοιμος για εμένα;.Αποφάσισα απλά να μην ακούω όταν έλεγαν ότι το σώμα μου δεν ήταν κατάλληλο. Αυτή είμαι. Ο αληθινός εαυτός μου. Η Kate από το Reading. Και τότε κοίταξα τον καθρέφτη, πήρα μια βαθιά ανάσα και είπα στον εαυτό μου: Βγες εκεί έξω και κυνήγησέ το.Συνέχιζα να εργάζομαι σκληρά και να προσπαθώ όσο περισσότερο μπορώ και τότε μία μέρα πήρα τον ρόλο της Rose στον Τιτανικό. Ο λιγότερο πιθανός υποψήφιος, η Kate από το κατάστημα με τα σάντουιτς στην πόλη Reading, ξαφνικά να πρωταγωνιστεί σε μία από τις μεγαλύτερες ταινίες που έγιναν ποτέ.*

Η αλήθεια είναι ότι διαβάζοντας την ομιλία της KateWinsletμου ήρθαν στο μυαλό πολλές σκέψεις..

*Πόσο εύκολο είναι στους άλλους να μας σχολιάζουν αβίαστα και να μας υποτιμούν; Πόσο εύκολο είναι και σε εμάς να νιώσουμε υποδεέστεροι και να υιοθετήσουμε αυτή την συμπεριφορά; Πόσο δύσκολο είναι να συνεχίσουμε να μαχόμαστε και να παλεύουμε έχοντας έναν στόχο; Πόσο εύκολο είναι να χάσουμε τον στόχο μας;*

Η KateWinsletαπέδειξε ότι τα κατάφερε.. **Επέλεξε** να πιστέψει στον εαυτό της, στα δυνατά της χαρακτηριστικά, επέλεξε να δει την αξία της. **Επέλεξε να κυνηγήσει το όνειρό της**, να εργαστεί σκληρά και να υπενθυμίζει συνέχεια στον εαυτό της τα θέλω της..

Όλα αυτά είναι στην πραγματικότητα τα στοιχεία που θα πρέπει να υιοθετήσει κάποιος για να προστατεύσει τον εαυτό του από πράγματα που μπορεί να τον πληγώνουν..

**Τι θα έπρεπε να κάνει λοιπόν κάποιος για να κυνηγήσει το όνειρό του;**

* Να ορίσει τα θέλω του
* Να θέσει έναν στόχο και τα απαραίτητα βήματα, που χρειάζονται για να τον πετύχει
* Να κάνει την αυτό-αξιολόγησή του, να καταλάβει τις αδυναμίες του (τις οποίες θα προσπαθήσει σταδιακά να αποδεχτεί και να διορθώσει) και να προβάλλει τα δυνατά του σημεία
* Να υπενθυμίζει στον εαυτό του ότι ο δρόμος δεν θα είναι ποτέ εύκολος. Σημασία έχει όμως να μην χάνει ποτέ την πίστη και την ελπίδα του
* **Να πιστέψει ότι αξίζει το καλύτερο** και να σκέφτεται θετικά (εξάλλου αν εστιάζουμε στα αρνητικά δεν θα αλλάξουμε κάτι, ενώ αυτό που απαιτείται είναι να θέτουμε έναν θετικό στόχο και να σκεφτόμαστε με αυτό τον τρόπο)



 

*Για το συγκεκριμένο άρθρο χρησιμοποιήθηκε υλικό από την ιστοσελίδα* [*www.google.gr*](http://www.google.gr)*,* [*www.huffingtonpost.gr*](http://www.huffingtonpost.gr)