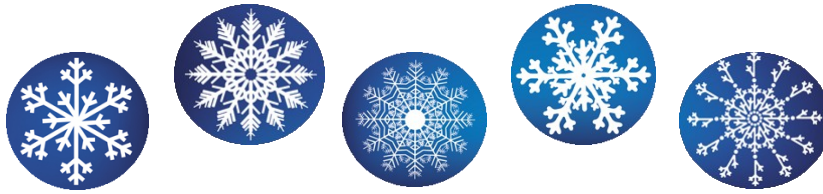


ПОСОКА

БРОЙ 48



Философските основи на психологията и ментализмът на Джордж Бъркли



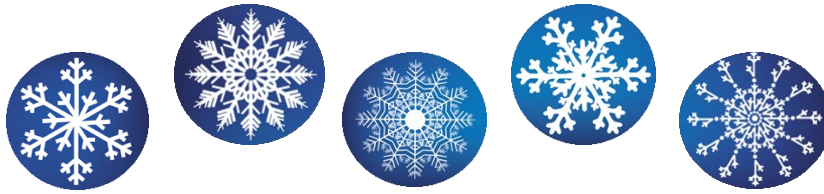
Психологията като научна дисциплина се обособява чак в края на XIX век със създаването от Вилхем Вунд на първата в света лаборатория по психологични изследвания в Лайпциг. До преди това психологичното познание се е развивало изключително в лоното на църковния догматизъм, физиологията, но най-вече в областта на философията. Имена като Декарт, Джон Лок, Дейвид Хюм поставят основите, върху които ще се развива бъдещата наука. Основните философски течения, които оказват влияние върху психологията са рационализмът, емпиризмът и материализмът. Тук, обаче искам да разгледам една друга концепция, а именно ментализмът на Джордж Бъркли.

Бъркли е роден в Ирландия и там получава образованието си. Той е дълбоко религиозен и на 24-годишна възраст вече е ръкоположен за дякон в Англиканската църква. Интересен факт от биографията му е страхът да не бъде погребан жив (тафофобия) и настоява

след смъртта си да бъде погребан чак когато започне разложението на тялото му - нещо, което е сигурно доказателство че е починал.

В своите възгледи, Бъркли подкрепя идеята за *tabula rasa* (празна дъска) - а именно, че човек няма вродени идеи, а всичкото познание се придобива чрез опита. Той, обаче допълва, че цялото познание е всъщност функция на психичните явления и зависи изцяло от възприемащия човек. Ние не можем да бъдем сигурни в същността на физическите обекти, които ни заобикалят, а само в начина, по който ги възприемаме чрез сетивата си и това се явява едиствената реалност, в която живеем. Тази доктрина се нарича *ментализъм* и тя в голяма степен и до днес оказва влияние в определени области на психологията.

Да вземем например идеята за цветовете. Ние разпознаваме няколко основни цвята - синьо, червено, жълто, зелено, черно, бяло и техните безбройни нюанси и смесици. Всеки един обект, който ни заобикаля има някакъв цвят. А липсата на цвят прави обекта прозрачен и пак му придава някакво качество. Цветовете, обаче не съществуват отвъд нашата психика. В реалността те



Философските основи на психологията и ментализмът на Джордж Бъркли

представяват онази част от електромагнитния спектър, която човешкото око възприема и различните дължини на тази вълна определят и различния цвят. Единственото, което го превръща в цвят е нашето око, което възприема вълната и мозъка, който преработва информацията. Така че можем да се съгласим, че цветът е чисто субективно изживяване, което не съществува обективно в реалността. За хората, които са родени слепи например, концепцията за цвят е напълно лишена от съдържание и смисъл. За тях цветовете буквално не съществуват.

Можем да приложим аналогично примера с цветовете върху идеята за звука и музиката. В същността си звука е надлъжна механична вълна, която трепти с различна честота. Музиката, говорът или звуците, които ушите възприемат е отново едно чисто субективно явление, нямащо смисъл отвъд психичния свят. И отново – за глухите хора звукът не съществува.

Идеята на ментализма е именно тази – околната реалност не е такава, каквато ние я познаваме, тъй като нашите сетива я изкривяват до неузнаваемост. Не съществува материална субстанция, за която можем да бъдем сигурни, тъй като ако премахнем възприятието, качеството изчезва.

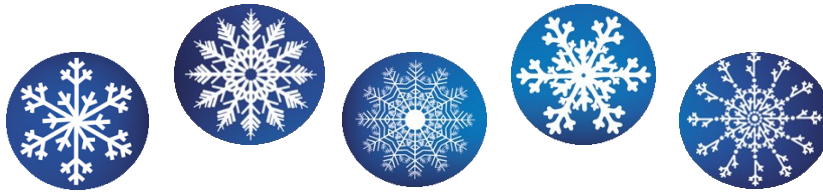
От тук нататък философските концепции се разделят на няколко

страни. Някои считат, че едно нещо съществува само ако бъде наблюдавано и в момента, в който то спре да бъде обект на наблюдение, то спира да бъде. Бъркли, естествено под влиянието на религиозния догматизъм, решава този проблем чрез Бог – той е постоянният възприемащ на всичко и така поддържа цялостта на Вселената. Днес в квантовата физика съществува мнението за единството между енергия и материя и идеята, че енергията се превръща в материя, когато бъде наблюдавана, и отново от материя в енергия, когато спре да бъде обект на наблюдение.

При всяко едно положение и до днес върху психологията оказва влияние идеята на ментализма, че света – такъв, какъвто го възприемаме е чисто субективен и нямаме досег с обективната реалност. Това поставя редица екзистенциални въпроси от сорта на „Ако всичко е субективно има ли смисъл живота?“ или „Дори реалността да е субективно изкривена има ли това значение за битието на субекта все пак?“ Това доближава психологията и до източните философии и идеята, че все пак е възможно едно по-високо и по-чисто разбиране за заобикалящия ни свят, чрез пътя на медитация или йога.

Автор: Иван Алексиев

/студент по психология/



Позитивно мислене или позитивна психотерапия



През последните години голяма сила придоби разпространяването на идеята за позитивното мислене. Автори, шамани и гурута не спират да ни убеждават да мислим позитивно, независимо от всичко, защото така формираме както своята лична, така и глобалната реалност. Имаше и учени, които категорично се обявиха против тази идея, спрягайки я за незряла и невротична.

Аз няма нито да пропагандирам, нито да отричам позитивното мислене. Щом има хора, които го „практикуват“, то значи си има своите смисъл и място под Слънцето. Идеята ми е да разгранича позитивното мислене от позитивната психотерапия.

Позитивната психотерапия е изградена върху идеята за позитума (positum-цялостен), плюса и минуса, тъмното и светлото, ин и ян, като едно неразривно цяло.

Плюса на минуса или ефекта на дефекта, ние търсим каква е функцията на симптома. А симптома би могъл да бъде всичко - от физическо страдание до една постоянна тревожност например.

Ежедневно редица ситуации предизвикват порждането в нас на вътрешни конфликти, които ако не бъдат разрешени ефективно, се превръщат в един път с

много малки камъчета, които в крайна сметка преобръщат каручката и се получава пробив. Често той се явява под формата на физически симптом - било то хипертония, аритмия, астма, страдания на опорно-двигателния апарат, язва, безсъние, нощно напикаване при децата и ред други... Това е начинът на нашето тяло да ни покаже, че нещо се случва. Именно това е функцията на симптома.

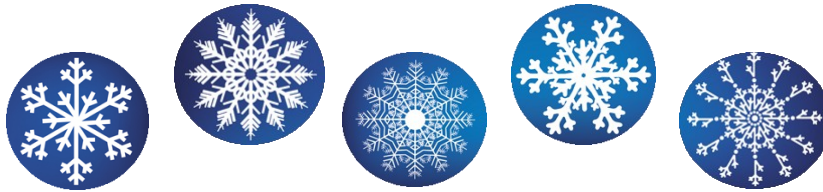
Нощното напикаване при децата например се интерпретира като способност на детето да „изплаче“ мъката си отдолу. Алкохолизмът като симптом се интерпретира като способността ни сами да си дадем топлина, и т.н.

Защото нашата болест, нашето страдание не е нашата слабост, а е всъщност способността на тялото ни да отреагира и да ни даде знак да се погрижим за него (за себе си), намирайки източника, ядрото на това страдание, вместо да ставаме поредния пациент пред лекарския кабинет, в търсене на цар за симптома.

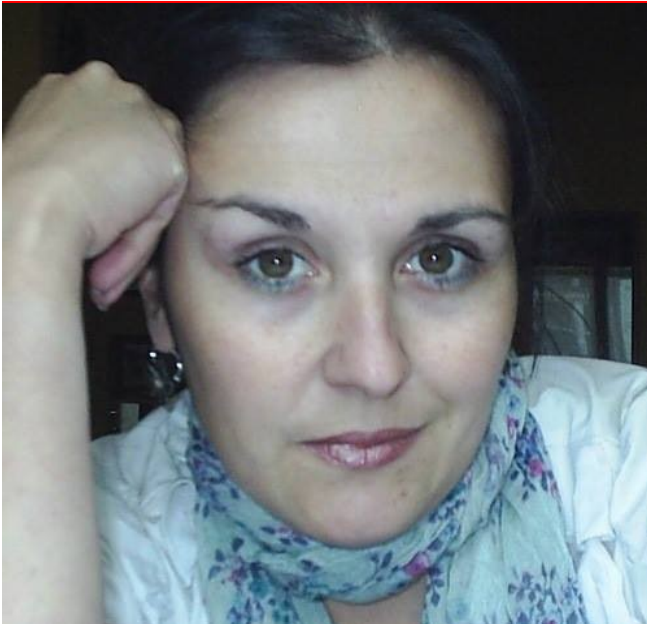
Именно по пътя на търсене на източника в помощ идва позитивния психолог-консултант и терапевт. Той не дава съвети и рецепти, той не осъжда и не оценява, той не размахва и магическа пръчка, и не бърка отвари. Той предлага помощ за самопомощ, защото никой не знае за страданието си повече от самия страдащ, и защото решението е там, където е проблема.

Кремена Стоянова

/психолог-консултант/



Интервю с Ирина Кирякова - "Никой не се страхува да се влюби, а се страхува от потенциално разочарование"



- Здравейте отново, госпожо Кирякова! Позната сте вече на нашите читатели като позитивен психотерапевт. Преди известно време разговаряхме за психосоматиката като един от проблемните фактори сред хората днес. Струва ми се обаче, че наред с него (както и с всички останали житейски трудности, в които изпадаме) много голяма част от тях страдат от несподелена или нещастна любов, от раздяла, от конфликти във връзката.

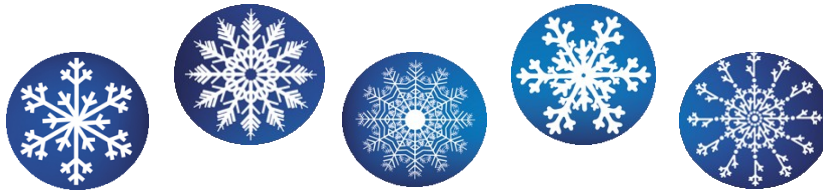
Здравейте отново, радвам се, че насочвате вниманието на читателите си към тази тема, защото тя е основата на всичко. Любовта е основата на живота, дори повече - тя е самият живот. Ако сме осъзнати за това, битието ни ще се промени кардинално.

- Защо все повече хора казват, че им е много трудно да открият своята

половинка?

Имат много очаквания, рамки и определени концепции за това какъв да бъде другият. Ако очакванията не се сбъднат, решаваме, че сме сбъркали човека. Започнахме да гледаме на потенциалните си партньори като на материални придобивки, които трябва да удовлетворяват всичките ни нужди, да имат необходимите екстри и ако нещо не ни хареса, решаваме, че ще търсим „нов модел"... Консуматорското мислене създаде идеята, че всяко наше желание и прищявка могат да бъдат удовлетворени.

Партньорът не е желателно да е половинка, целта не е да ви допълва (защото вие сте цели, а нямате дупки по себе си, макар да се чувствате по този начин в някои отношения). Целта е да провокира и подкрепя израстването ви като цялост, като вие се явявате същото за него. Важно е да се радвате един на друг, да обменяте емоции, чувства, опит. Ключът е в обмена, а не в допълването. Мисля, че когото и да погледнете, ако виждате само частта от него, която ви е нужна в момента, и не забелязвате останалото, няма как да се свържете истински и дълбоко - без значение дали виждате само доброто (нарича се „идеализация" и е наивно), или само лошото (нарича се „демонизация" и е наивно). Истината не е нито черна, нито бяла - тя носи двата полюса в единство и затова е цяла.



Интервю с Ирина Кирякова - "Никой не се страхува да се влюби, а се страхува от потенциално разочарование"

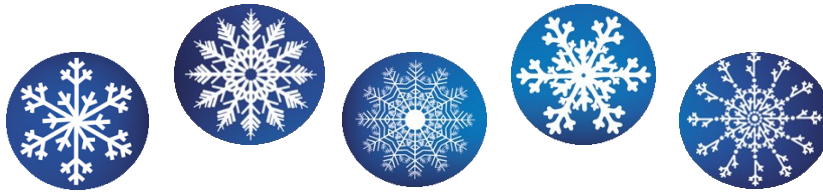


- Когато хората я открият обаче, често се случва във връзката да настъпят конфликти, несъвместимост на характери, ревност. Възможно ли е тези неща да се изгладят в процеса на времето или това е знак, че двама души не са един за друг?

Това е знак единствено, че са преминали фазата на идеализация и са започнали да виждат реално другия, а не идеята и фантазията си за него. Всъщност влюбването е много повече свързване със самия себе си (през погледа на другия), отколкото с друг човек, но това е цяла тема. Любовта започва след като преминем фазата на еуфория и идеализация и започнем истински да откриваме другия човек - осъзнаваме, че не сме еднакви и точно това е интересното и красивото. Това е шансът да навлезем, опознаем и обикнем още един свят. За някои хора това е трудно, защото те искат да

останат във фазата на пълния синхрон и единство, в онази начална симбиоза, когато се чувстваме като едно. Тези хора имат завишена потребност от сигурност и влизат в капан, защото се опитват да превърнат естествения поток на движение в застинало, а това убива връзката. Нормално е да има конфликти и различия в една връзка - това е провокация, шанс да видим друга гледна точка, да се обогатим, това е движението. Нужно е развитие и постоянство, за да съществува връзката, всичко е въпрос на степен - дозата прави отровата. Всеки е отделна вселена и това е прекрасно. Най-важното и основополагащо при взаимоотношенията е мотивацията ни, тя е основата на растежа или на разрушението. От любов ли сте движени, или от страх - това е от значение. Страхът е в основата на негативните и разрушителни чувства като ревност, завист, омраза, злоба, подлост... Любовта е в основата на радостта, щастието, вдъхновението, надеждата, вярата, творчеството, растежа. Двама души са един за друг, докато избират да е така и са мотивирани от любовта си. Ако страхът надделее над любовта, започва борба за власт, която създава разделение, което, от своя страна, захранва обратно страха и това е началото на края.

- Как можем да познаем, че сме намерили истинската любов?



Интервю с Ирина Кирякова - "Никой не се страхува да се влюби, а се страхува от потенциално разочарование"



Любовта може да бъде само истинска, друга няма. Тя е навсякъде, тя ни създава и не спира да ни обгражда през целия ни живот - стига да сме съхранили сетивата си, за да я усетим и разпознаем. Това е истинският проблем - възприятията. Любовта е семе, което се нуждае от плодородна почва и подходящи условия, за да поникне. Много хора инвестират усилията си в това да сменят семената, да проклинат климатичните условия, вместо да облагородяват почвата си.

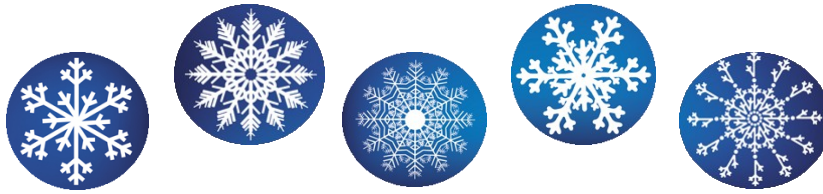
Ако любовта не се появява в живота ви, помислете дали вие давате любов - на себе си, на близките си. Има една сентенция, която гласи: „Онова, което ви се случва отвън - вие вече сте си причинили отвътре.“ Всичко започва първо отвътре и после се пренася навън - първо е духът и идеята, а после е въплъщението и материята. По същия начин взаимоотношенията, които

имаме с нашите приятели, близки и партньори, могат да ни кажат много за отношението, което имаме със себе си.

- По мои наблюдения тийнейджърската възраст е възрастта, в която всякакви любовни проблеми се изживяват най-трудно и често момичетата и момчетата (най-вече момичетата) казват, че "друг като него/нея няма и той/тя е единственият/та". Страхуват се да се влюбят отново, ако се разделят с гадже. Какъв съвет бихте дала на тийнейджърите, на които тепърва им предстои целият живот и цялата любов, която да изживеят?

Да вярват, да са смели, да дават. Начинът да сте много обичани е много да обичате, любовта се храни с щедрост. Давайте - лекотата идва с даването, освобождаването и изразяването, а не с приемането. Вероятно, затова съвременният човек е презадоволен, но неудовлетворен. Няма как да си щастлив единствено, поглъщайки. Имаме нужда да отдадем, защото тогава се свързваме и се придвижваме напред. Издишайте и ще поемете свежия въздух с лекота. Обменът е в основата на развитието.

Истината е, че никой не се страхува да се влюби, а се страхува от потенциално разочарование. След 13 години практика се убедих, че смелостта и



Интервю с Ирина Кирякова - "Никой не се страхува да се влюби, а се страхува от потенциално разочарование"



вярата не са свързани с увереност в успеха или сбъждане на мечтата, а с готовност да се погрижим за грешките и усещане, че ще се справим с неуспехите и болките си.

Другият ми съвет към подрастващите е да развиват себепознанието си - колкото повече опознавате себе си, толкова по-пълноценна ще бъде и връзката ви с другия.

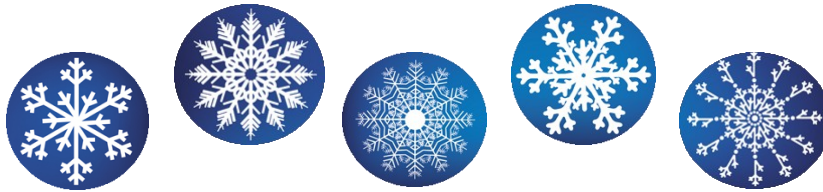
- Много от тях се влюбват в най-добрите си приятели. Самата аз съм получавала не едно и две писма, в които момиче например не иска да загуби най-добрия си приятел, ако му признае за любовта си и той не сподели чувствата ѝ, и предпочита да не рискува да си развалят приятелството. Правилен ли е този подход? Не е ли по-добре човек да си извади картите на масата, както се казва, и да сподели своите чувства, независимо, че това е най-добрият

приятел?

Нормално е да се влюбиш в най-добрия си приятел, с него сте сродни в определени отношения. Що се отнася до това дали ще запазите приятелството си, ако той не откликне на чувствата ви - това е въпрос доколко егото доминира над душата ви. Няма причина да си развалите отношенията, освен ако не започнете да се чувствате малоценно, защото сте отхвърлени, и по този начин да създадете отношения на неравенство и йерархия. Ако единият се преживява като по-малко или повече, няма как да се срещнете. Срещата е възможна, когато сте равнопоставени.

- В този контекст какво мислите за думите: "Най-верният приятел на една жена е този с хомосексуална ориентация, който никога не би поискал нещо повече от нея, а само приятелство"?

Верният приятел не се определя от сексуалната ориентация, а от ценностната система, която има. Това, с ориентацията, би имало значение за жени, които имат трудност да казват „Не“ добронамерено. Да си приятел означава да се ангажираш, да се обвържеш с цялата отговорност на това. „Времето, което си изгубил за своята роза, я прави толкова ценна“, казва лисицата на Малкия принц.



Интервю с Ирина Кирякова - "Никой не се страхува да се влюби, а се страхува от потенциално разочарование"



- Има ли "вечна любов"?

Любовта е само такава - вечна и неизчерпаема, колкото повече - толкова повече. Тя е като слънцето - винаги свети, но ние не винаги я виждаме. Търсим я цял живот, независимо от разочарованията. Колкото и пъти да се провалим, колкото и пъти да сме отхвърлени, я въздигаме отново и отново, като Феникс от прахта. Защото тя е пътят, истината и животът! Заменете Бог с Любов и ще получите отговор на всички въпроси!

- Много сентенции съществуват за любовта. Имате ли любима и коя е тя?

Имам, лично моя. Тя е заглавие на едно стихотворение, което написах преди време, и което ще подаря на вашите читатели с радост.

Интервюто реализира:
Мария Коева
/психолог/

Любовта намира начин

Днес сънувах планината
Да разказва и реди
За легенда чудновата -
Среща между две души.

Нейде, твърде надалеч,
Скален връх докосвал ярките звезди,
А в недрата му клочечел
Млад вулкан - цял в огън и искри.

Близо, сред зелените тревни,
Лъкатушела рекичка -
С нежни, теменужени очи
И грациозност на сърничка!

Две стихии - огън и вода,
Две души, изпълнени с любов,
Две сърца, а между тях - стена,
Две послания с еднакъв зов:

Как да свържат своите съдби?!
Как живота си да слоят?!
Нейната целувка ще го вкамени,
Неговите ласки ще я разпилеят!

И изригвали сълзи от лава,
Болка напоявала земята,
Тъжно пееха реката -
Страдали дори цветята!

Кой да им помогне, как?
Те родени са несъвместими!
Тъй надеждата потъвала във мрак,
Пред реалности неумолими.

И не щеш ли, някъде от юг,
Мъдри ветрове се появили -
Чули плачещия огнен звук,
Тъжен роман доловили.

„Има път за вашата любов -
Ветровете промълвили,
Ний ще ви покажем брод
И ще следем вашите стихии!

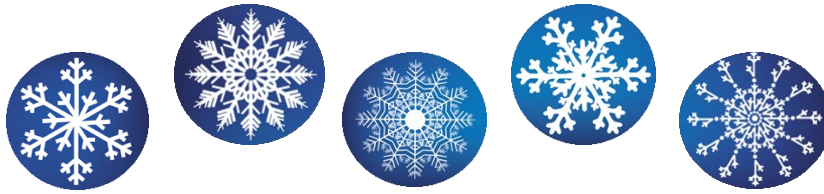
Ти си пара, той е дим -
Вие всъщност сте еднакви,
Сред безкрая светлосин
Щастието ви очаква!“

Слънчеви лъчи тогаз
Нежната река поели,
Изпарили я завчас

-
Към небето я отвели.

В пламъци от страсти дивни,
Младият вулкан изригнал,
С тяло от кълбета сиви
В синевата се издигнал.

Слети -- огън и вода
В облак сивкаво-прозрачен,
Бродят вечно над света
И повтарят:
Любовта намира начин!



Щастието и любовта



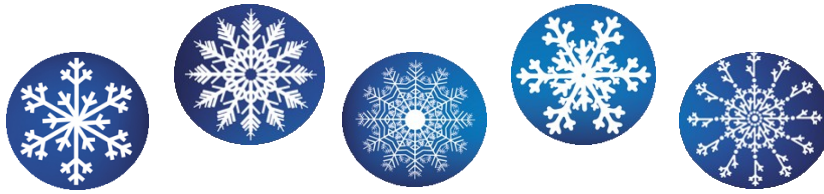
...Продъжение от миналия брой

- Да, сънят ми бе вълшебен, в него съществувах аз... В него и двамата души ме бяха открили, всичко беше толкова светло и топло, толкова красиво, шармантно... Невероятно е да съществува за някой, да го преживееш с него, продължавам с историята. Всичко се случи в един ден, когато момчето срещна собственика на едно любимо негово заведение и написа статус в интернет, че „На Него му се ходи в еди-кой си-клуб“... Нямах кой знае какви отзиви (освен един), но той нямаше значение, защото след като звънна се оказа, че същата личност си мисли, че това е град, а предложението е екскурзионно пътуване - да се чудиш и маеш какви са тези идеи, каква е тази глупост, но нейсе... Но не за това искам

да говоря. В него момент той изпита едно истинско неудобство и несигурност относно желанието, което го заля като пролетен дъжд - да звънне на съвършенството... И направи го, на което обаждане получи положителен отговор... По-скоро въпросителен, но с тенденцията за положителност. По-късно в същия часови диапазон той получи потвърждение, като то беше отправено с опцията за присъствие на по-горе вписания субект, смятащ клуба за екскурзия... Всъщност цялото щастие бе, че съвършенството се съгласи да излезе - не знам защо, без да я познава и без да е помислял дори за нищо с нея, човекът бе един от най-щастливите хора на света (след онези, които го твърдят). Вероятно защото с нея имаше само усещания, танци на мислите... Е, излязоха... - прекъсна Щастието, сякаш смяташе, че не е нужно да се задълбочава в историята повече.

- Какво се случи след това и с двамата... Разкажи ни, моля те, историята е трогателна... Как от случайна среща и свенливо телефонно обаждане се ражда любовта...

- Смя да твърдя, че изживяването и на двамата бе страхотно, през цялото



Щастието и любовта



време усещаха и приемаха енергията си - тя бе толкова чиста и „бяла“, че на него му се искаше да я приема цялата, колкото и егоистично да бе това. С течението на миговете на приятност той не спираше да пожелава и пожелава близостта на съвършенството. Дойде моментът на целувката в един по-късен етап - магия, сбъднат сън или приказка... И трите думи описват по прекрасен начин случилото се. От този момент нататък всичко бе вече по-различно - дните със своята смяна придобиваха своите цветове, красота. Всеки изминал ден придаваше друг нюанс на любовта, по-различен и по-силен... Щрихите оформяха картина от изначалния ескиз. За пръв път човекът почувства много неща, които бих искало да ви опиша, но не съм сигурен дали ще успея да им придам завършен вид...

- А има ли понятие за „завършен вид на нещо“, ние смятаме, че е наивно да се

твърди, че нещо, което по свой начин се „движи“ - времево или пространствено, има завършеност, как мислиш?

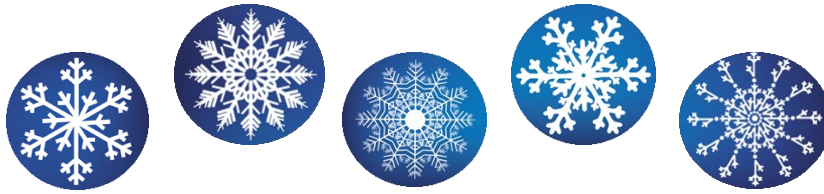
- По-скоро бих отговорило с „Не“. Нея я има, колкото има и път с край. Винаги има накъде да се насочиш, накъде да завъртиш погледа си и да продължиш. Точно това мисля, че разбрах. Освен, че мечтите се превръщаха в реалност, то се създаваха и нови - естествено, част от старите се запазиха, но новите - те бяха по-различни, те могат да бъдат наречени бъдеще... Тази пък дума колко е глупава, не е истина, но я има и смятам, че тук е моментът за да я употребя. Момчето виждаше бъдещето, сякаш до всяка крачка се появяваше силуетът на това съвършенство - все по-ярко и ярко...

- Какви качества имаше тя, че толкова силно се влюби господинът в нея... Каква беше тя?

- Мисля, че не е нужно да говорим за качества от гледна точка на ненужността на качества - за какво трябва да се търсят качества, като около хората има само цели образи, а те предполагат и недостатъци... Е, да, ама недостатъците в своята същност са балансъора на положителното... Засилват, допълват и открояват качества. - доволно от извода си отговори Щастието на зададения му въпрос...

- А какво получи младежът, какво бе намерил?

- Той не търсеше нито качества, нито



Щастието и любовта

недостатъците - срещу него бе човек, в истинския му смисъл... Човекът, който искаше и приемаше целия. Представяте ли си какво богатство е да можеш да приемеш човек цял, а не просто неговата доброта, неговата усмивка, неговата енергия или, който и да било отделен детайл... Ти намиращ всичко най-прекрасно в това, което е той... Сещам се за „Кръстникът“, за момента, в който се казваше, че любовта е като да те удари гръм. - *Щастието си пое глътка въздух и продължи.* - Земята не спираше да се върти, а всичко ставаше все по-хубаво - времето им, все по-споделяно, мислите им, все по-обща... Затваряше се една цялост, която освен, че е незабравима е и неповторима, а едновременно с това е и истинска.

- *Да, но някои казват, че всичко се случва в главата... Първо тръгва от там, а след това, преработено през емоциите ни се превръща в наша реалност... И всъщност, кое е най-хубавото в любовта... Какво намираще този господин?*

- Не съм съгласно - всичко започва там - да. Главата е източник на недоразумения, но и извор на най-съкровеното и истинско... Поне на ниво представа... А тя в случай, че попадне в среда, в която по-голямата част от нея е доловима сензорно се превръща в част от действителността. Кое намираще за най-хубаво ли...? Сякаш всичко, споделянето на общи мечти, желания, копнежи... Омайваща бе и разликата, която имаше и честичко тихо хлопаше на вратата, но

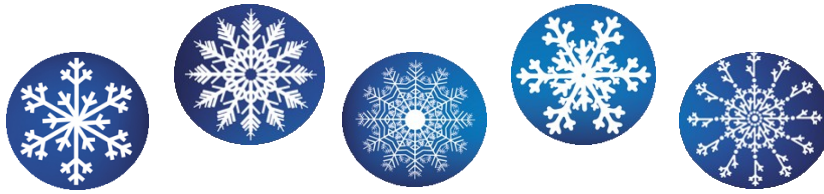
върщайки се на казаното по-горе, точно тези различия и недостатъци оформяха цялост - играта на различности създаваше баланс, а балансът от своя страна целостта... Толкова е хубаво и за пръв път Те го чувстваха, Те се будеха и с трепет очакваха да прочетат нещо от любимия човек, искаха да преживяват с другия всяка една минута... Обаче, нали не забравяме, че в света на възрастните това няма как да се случи предвид професии и други социални ангажименти - обаче тук се появява другата магия... Магията на завършеността на всичко това. Самата мисъл, самият електричен импулс за човека, когото обичаш те прави много подобър и ефективен във всичко. Сякаш тя беше навсякъде за него - и продължава да е, но говорим за първите два месеца.

- Щастието за миг спря историята си, огледа Греховете, а те зачудени го попитаха:

- *А нямаха ли препятствия двамата влюбени... Ние не сме срещали никой с толкова перфектна любов, както я описваш... Не е възможно те също да са нямали изпитания, нещо, през което заедно са преминали и са оцелели... Ако ще това да са конфликти, противоречия...?*

- *зададох своя въпрос Греховете.*
Следва продължение...

Автор:
Манол Манолов
/психолог/



За момичета: Харесайте се такива, каквито сте!

Teenager World

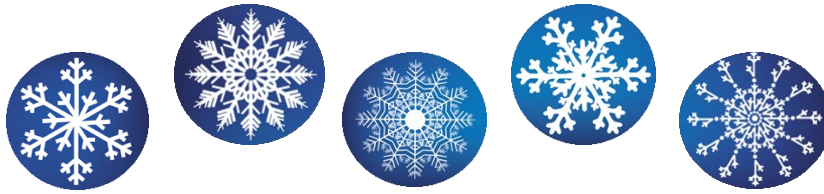
Много момичета не харесват тялото си. Мислят го за дебело или за недостатъчно привлекателно. Важно е всяко момиче да се харесва такава, каквото е. Всяка от вас е уникална и чаровна по свой собствен начин. Доброто самочувствие е в основата на това как се възприемате, какво взимате повече от живота – положителното или отрицателното, как идентифицирате събитията, които ви се случват. Как да се „дистанцирате“ от малко повечето килограми или от излишното фокусиране върху по-малкия бъст например? Ето начините, които може да опитате...

- **Тялото, което виждате в огледалото, е вашето и на никой друг. Независимо каква форма имате.** Важно е да се харесвате такива, каквито сте. Живи и здрави сте, животът не ви е оцетил. Всяка от вас е уникална по собствен начин. Когато се събудите сутрин и се погледнете в огледалото, си кажете: „Обичам те и се гордея с теб, (вашето име)! Днес си неотразима! Когато изляза от вкъщи по-късно, ще зашеметя всички с чара и елегантността,

които притежавам!“ Ще спечелите повече, когато се обличате с удоволствие и усмивка, а не с недоволство заради това, че дрехите ви стягат съвсем мъничко. Имайте предвид, че ако сте похапнали малко повече в този момент, е нормално да се почувствате подути за известно време и това да се отрази на дрехите ви, така че, спокойно!

ВАЖНО! Ако имате малко повече килограми и това наистина ви притеснява, посетете личния си лекар или ендокринолог. Не взимайте хапчета за отслабване, защото те имат доста странични ефекти и няма да са в състояние да помогнат.

- **Хранете се здравословно с пълната палитра от витамини и полезни вещества. Спортувайте. Спортът подобрява настроението, повишава тонуса, мотивира и помага за придобиването на усещане за структура и контрол.** Добра идея е да посетите диетолог, който да ви изготви специален режим на хранене, без да бъде обвързан с гладуване. Много е важно каква храна консумирате, каква култура на хранене сте развили и кои храни толерирате. **Закусвайте обилно (без да преяждате), хранете се по малко, но често през деня, и не прекалявайте вечер преди лягане.** Опитайте да се храните в точни часове – по този начин тялото ви ще привикне с режима, а това ще помогне за по-



За момичета: Харесайте се такива, каквито сте!

Teenager World

добрата обмяна на веществата.

- **Опитайте се да изградите самочувствие, като си правите комплименти по 3 пъти на ден.**

Кажете си колко сте хубава в роклята, която сте облякла или как новите обувки ви правят неотразима. Нанасяйте свеж грим върху лицето си. Грижете се за кожата си. Ще видите, че една прическа например променя страшно много човека! Важни са привлекателността и позитивността, които излъчвате. По-големият бюст или по-малко закръгленото дупе не са маркер за красота, чар и сексапил.

Пишете по 3 положителни неща, които са ви се случили през деня и са ви накарали да се почувствате щастливи. Успешно преминалият ден не се характеризира с това колко на брой калории НЕ сте погълнали или с достигането на перфектните килограми, а с радостта, която сте почувствали от факта, че сте доживели и днешния ден.

- **Развивайте себе си като личности, защото самочувствието, на първо място, се гради на базата на знания, умения и компетентности, а не с**

липсата на килограми. Важно е да се развивате, да обогатявате знанията си и тогава ще бъдете недостижими! Какво от това, ако тежите малко повече, но сте отличникът на училището и владеете 2 езика, а „кличките“ не могат да ви стъпят и на малкия пръст? Какво от това, ако тежите малко повече, но до себе си имате прекрасен човек, който обичате и ви обича, а по-слабите се чувстват самотни и плачат през нощта заради липсата на мъжко рамо до тях? В крайна сметка нещата, които са важни в живота на човека, са здравето, щастието и удовлетвореността от живота, успешната професионална реализация и любовта, която изпитва, когато види усмивката на любимия човек. Останалото минава и заминава. Днес ще тежите например 50 кг., утре - 53 кг., на третия ден - отново 50 кг. Преходните неща имат по-ниска стойност от истинските и достойни неща, заради които си заслужава да си кажете: „Господи, благодаря ти, че живея!“

Автор:
Мария Коева
/психолог/



“Посока”

За връзка с екипа на
списаниеето:

Людмила Боянова:

<http://e-psihsolog.eu/>

Анелиа Дудина:

<http://slance20.ovo.bg/>

Мария Коева:

<http://mariyakoeva.weebly.com/>

Свилен Иванов:

<http://www.si-programming.com/>



Открийте ни в интернет

Официална страница на списанието

<http://www.spisanie-posoka.tk/>

Намерете ни във Facebook

<http://facebookgroup-spisanieposoka.tk>
- група на списанието

<http://facebookpage-spisanieposoka.tk>
- страница на списанието

Намерете ни в Google+

<https://plus.google.com/u/0/b/117903894211434500761/>



PSIHOLOZI.COM

www.psiholozi.com

Достоверен източник на информация при намиране
на психолог или психотерапевт