

Czy akceptujesz swój wygląd?

Każda z nas znajdzie w swoim wyglądzie jakieś mankamenty. Ale to nie znaczy, że nie lubimy siebie.

Agata Domańska

Wiadomo: jak świat światem, kobiety zawsze narzekały na wygląd. Nos za duży, włosy niespecjalnie gęste, nogi mogłyby być smuklejsze... Jednak mimo narzekań na niedostatki, niektóre z nas czują się dobrze ze swoją fizycznością, a inne – nie akceptują jej wcale. A ty, do której grupy należysz? Sprawdź to! Odpowiedz na poniższe pytania, wybierając zawsze jedną odpowiedź. Potem zsumuj punkty i dowiedz się, jaki masz stosunek do swego wyglądu.

1. Oglądasz zdjęcia z ostatnich wakacji. Co na nich widzisz?

- a) Zawsze siedzę skulona i zgarbiona albo schowana za kimś – **1 pkt.**
- b) Na każdym zdjęciu uśmiecham się promiennie, patrząc prosto w kamerę – **3 pkt.**
- c) Wyglądam po prostu naturalnie i tyle – **2 pkt.**



2. W jakim stylu się najchętniej ubierasz?

- a) Romantycznie: trochę zwiewne ciuszki, ukrywające raczej niż podkreślające ciało – **1 pkt.**
- b) Najważniejsze, to być w zgodzie z trendami: uwielbiam rzeczy, które są w modzie na topie – **3 pkt.**
- c) Spokojnie, ale i modnie: styl trochę sportowy, z wysmakowanymi dodatkami – **2 pkt.**

3. Jak się zachowujesz, gdy ktoś przedstawia ci nową osobę?

- a) Zawsze spuszczam oczy i czerwienię się – **1 pkt.**
- b) Podaję jej dłoń i mówię, jak mam na imię - **2 pkt.**
- c) Bardzo przyjacielsko ją obejmuję lub całuję w policzek – **3 3 pkt.**

4. Stajesz przed lustrem, patrzysz na swe odbicie i myślisz:

- a) „Niejeden mógłby pozazdrościć!” – **3 pkt.**
- b) „Ile bym oddała, żeby wyglądać inaczej...” – **1 pkt.**
- c) „Lubię swoją twarz, może nie jest idealna, ale za to tylko moja” – **2 pkt.**

5. Wylądowałaś na przyjęciu. Rozglądasz się i stwierdzasz, że chyba nie znasz nikogo... Jak się zachowujesz?

- a) Trzymam się na uboczu i słucham, co mówią inni. Sama się nie odzywam – **1 pkt.**
- b) Oczywiście bryluję! Jestem duszą towarzystwa, to ja przyciągam uwagę wszystkich – **3 pkt.**
- c) Nie znam nikogo? Fajnie, to poznam. Lubię spotkania z ludźmi – **2 pkt.**



6. Twój ulubiony ciuch to...

- a) Super obcisłe dżinsy, koniecznie rurki i biodrówki – **3 pkt.**
- b) Duży, rozciągnięty sweter i ponczo w jednolitym kolorze – **1 pkt.**
- c) Dopasowana i łagodnie podkreślająca figurę sukienka – **2 pkt.**

7. Twoim zdaniem na pierwszą randkę najlepiej jest iść...

- a) Najchętniej na tańce! – **3 pkt.**
- b) Do kawiarni. Tam można pogadać, poznać się lepiej – **2 pkt.**
- c) Najbezpieczniejsze jest kino, tam nikt mi się nie będzie przyglądał – **1 pkt.**

8. Rano, przygotowując się do wyjścia, spędzasz w łazience...

- a) ...przynajmniej trzy kwadranse: staranny makijaż i układanie włosów kosztują sporo czasu – **1 pkt.**
- b) ...parę minut – kilka kropel wody, kremu i tusz do rzęs i mogę ruszać w świat – **3 pkt.**
- c) ...około kwadransa. Lekki makijaż wystarczy – **2 pkt.**

9. Czy w twoim pokoju jest lustro?

- a) Pewnie, mam całą masę luster – **3 pkt.**
- b) Ależ skąd! Po co się męczyć? – **1 pkt.**
- c) W łazience nad zlewem i jedno na drzwiach od szafy; to wystarczy – **2 pkt.**

10. Szczytem mody jest akurat fatalasek w stylu, w którym ty wyglądasz fatalnie. Co robisz?

- a) Kupuję ciuszek mimo to i noszę go często – niech się wstydzi ten, kto widzi! – **3 pkt.**
- b) Nie jest mi do twarzy? Trudno. Moda szybko się zmienia, przyjdzie i moja kolej – **2 pkt.**
- c) Z żalością patrzę na kobiety, wystrojone w modne ciuchy i w głębi duszy jestem nieszczęśliwa, że ja nie mogę ich nosić – **1 pkt.**



A teraz pora poznać wynik!

Uzyskałaś 10 – 16 punktów? Masz problemy z akceptacją swojego wyglądu.

Nie podobasz się sama sobie. Zapewne miałaś na tle swej urody kompleksy od kiedy zostałaś nastolatką. Dlatego często chowasz się w zbyt obszernych, ukrywających figurę ciuszkach – albo za plecami innych. Jesteś też nieśmiała: wydaje ci się, że inni widzą cię tak samo niekorzystnie, jak ty sama siebie. Głowa do góry! Każdy z nas ma w sobie coś pięknego. Może twoim atutem są modelowo wykrojone usta, a może oczy o przejmującym spojrzeniu? Poszukaj swoich atutów. Pamiętaj też, że ludzie z reguły oceniają nas mniej krytycznie, niż my sami siebie. Odważ się więc i wyjdź z cienia.

Uzyskałaś 17 – 23 punktów? Lubisz swój wygląd.

Nasze gratulacje! Jesteś prawdziwą szczęściarą: lubisz swoje ciało i dobrze się w nim czujesz. Jesteś świadoma swej fizyczności; wiesz, jakie są twojej atuty. Zdajesz sobie też sprawę z własnych niedostatków, ale akceptujesz je – w końcu nikt nie jest idealny. Masz do fizyczności zdrowe, nie skażone kompleksami podejście – ważniejsze od pogoni za modą czy niedościgłym ideałem urody jest, by się po prostu dobrze czuć. Przyjazne podejście do własnej fizyczności procentuje: w kontaktach z innymi możesz się skupić na tym, by nawiązywać z ludźmi nić porozumienia i zaprzyjaźniać się, zamiast się zastanawiać, jak wypadasz i jak wyglądasz.

Uzyskałaś 24 – 30 punktów? Czujesz się w swoim ciele jak w domu.

Jesteś kobietą, dla której wygląd stanowi pewną wartość i starasz się podkreślać swe atuty. Wiesz dokładnie, czego chcesz w kwestii wyglądu i nie masz zamiaru iść na kompromisy. Coś ci przypadło do gustu? Założysz to, choćby wszyscy ci odradzali. Ty się i tak będziesz sobie podobać! Nie wstydzisz się podkreślać ciała. Po prostu czujesz się w nim jak w domu. to pomaga ci być bardzo otwartą i towarzyską osobą.

Zawsze na pierwszym planie! To wspaniale, ale czasem brakuje ci nieco samokrytycyzmu. Nie we wszystkim jest nam do twarzy, nie zawsze wyglądamy naprawdę doskonale. Czasem nieco starań, by nasz wygląd był rzeczywiście nienaganny. Popracuj nad tym.

Test został opublikowany w tygodniku KropkaTV.