

A Boa Aparência Importa?

19 de January de 2007

Muitas pessoas dizem que perder peso é apenas uma questão de saúde física. Não, não é! Para muitos a principal motivação é simplesmente a boa aparência, que massageia o ego e alimenta a auto-estima.{mostextad 1}

Se não, as mulheres sairiam à rua vestidas como bruxas, com cara de quem teve paralisia cerebral, e pernas cabeludas, ou não? Também, não incomodaria a uma mulher ouvir críticas sobre seu peso ou roupa, se os olhares não importassem.

Para algum, os olhares são mais importantes do que qualquer outra coisa; mas uma pessoa bem equilibrada sabe que os olhares não são a única medida de valor para uma mulher – ou um homem. Há um provérbio bíblico que diz, "uma mulher justa sem discrição é como um anel do ouro no focinho de um suíno".

Portanto, o importante é manter a coerência, e não permitir que sua saúde emocional e psicológica sejam abaladas por críticas obviamente mau intencionada e destrutivas. Às vezes os homens e as mulheres alteram seu físico e aparência para satisfazer a outras pessoas. Outras vezes para irritar àqueles que os rejeitaram. Não haja por impulso. Faça valer seu próprio senso crítico e auto respeito.

Se nós tivermos que ser julgados, é melhor que o sejamos pelas coisas que nós escolhemos fazer, que pelas que fizemos para agradar a outros.

Se você não tiver bastante autoconfiança acerca de como você é e como você aparenta, faça coisas para erguer a sua auto-estima ao ponto em que você goste de quem você é, ou ponto de estar motivado a se transformar na pessoa que você gostaria de ser.

Se você não puder se fazer feliz, você não encontrará ninguém mais que possa superar a aflição do seu auto-odiar, ou de fazê-lo feliz.

Se você está feliz consigo mesmo e outros não, você pode necessitar trocar ou alternar seus relacionamentos para manter seu auto-respeito. Há sempre gente compatível com sua forma de ser, desde que você não se auto-odeie.