

## Comment être bien dans sa peau

Une personne qui se sent bien dans sa peau est plus en confiance et plus attirante aux yeux des autres. Cependant, pour plusieurs, il est beaucoup plus simple de développer des complexes reliés à son apparence qu'apprendre à accepter et à apprécier les différences et les petites imperfections qui les rendent uniques. Si vous faites partie de ces gens qui ont du mal à se sentir bien dans leur peau, voici quelques trucs qui devraient vous aider à vous regarder dans le miroir avec un sourire.

Premièrement, faites des efforts pour faire taire cette petite voix négative qui se fait sans doute entendre dans votre tête, et qui ne cesse de se concentrer sur ce que vous considérez comme des défauts. En pensant sans cesse aux parties de votre corps que vous n'aimez pas, vous ne faites que vous dévaloriser. Plutôt que de vous répéter «Je n'aime pas la forme de mon nez», dites-vous plutôt «J'aime la couleur et la forme de mes yeux».

Ces yeux qui vous plaisent tant, ou toute autre partie de votre corps que vous considérez honnêtement comme un atout, n'hésitez pas à les mettre en valeur! Mettez l'accent sur vos yeux ou encore sur vos lèvres grâce à un maquillage adapté, ou encore dévoilez ces jambes que vous appréciez en portant des jupes et des pantalons courts. En mettant en valeur vos qualités, vous aurez davantage confiance en vous en plus de détourner l'attention des parties de votre corps que vous aimez moins.

Faites attention aux images parfaites que vous envoient les magazines et les publicités. Sachez que les mannequins à l'allure si idéale qui y apparaissent sont généralement retouchés par ordinateur, et qu'il serait vain de tenter de leur ressembler à tout prix.

Cessez de vouloir entrer dans le moule. Quoi que tentent de vous faire croire les médias, il existe plus d'une manière d'être belle et beau. Ne cherchez pas à perdre du poids ou à porter des vêtements à la mode uniquement pour ressembler aux autres, si vous n'en voyez pas l'intérêt. Façonnez votre propre idéal de la beauté, grâce à vos valeurs et à vos intérêts: vous aurez ainsi l'air plus sûr de vous et vous serez débarrassé de la frustration de croire que vous devez absolument faire comme tout le monde si vous n'en avez pas envie.

Ne négligez pas de prendre soin de vous. Faites-vous plaisir en prenant régulièrement des bains moussants parfumés, en vous payant des soins esthétiques à l'occasion, en vous maquillant sans aucune raison précise et en portant des vêtements qui vous plaisent et dans lesquels vous vous sentez bien. Il n'y a rien de plus beau que le sourire d'une personne heureuse.

Enfin, si rien n'y fait et que vous êtes incapable d'apprécier votre apparence physique, peut-être la chirurgie esthétique est-elle une solution toute indiquée pour vous. Songez à faire quelques recherches afin de vous informer sur les chirurgies possibles, et prenez rendez-vous pour une consultation avec un chirurgien afin de lui poser toute question que vous pourriez avoir.

Gardez cependant en tête que, si la chirurgie esthétique permet de faire bien des choses, elle ne fait pas de miracles. Si vos attentes ne sont pas trop irréalistes et que vous faites affaire avec un chirurgien en lequel vous avez pleinement confiance, vous serez agréablement surpris des changements positifs que la chirurgie opérera dans votre vie.

### About the Author

Voulez-vous vous sentir mieux dans votre peau? En confiance et insouciant? [Cliquez ici](#) et découvrez l'univers régénérateur de la [chirurgie plastique](#) - un raccourci à votre bien-être.