

Warszawa, czerwiec 2010

I znów nie mam się w co ubrać

88% Polek przeżywa kryzys pewności siebie przed wyjściem na imprezę czy ważne spotkanie i w takich sytuacjach przymierza 2 lub więcej strojów – wynika z badań przeprowadzonych na zlecenie marki TENA, inicjatora programu „Bo jesteś piękna!”¹ Jednak trzeba pamiętać, że na piękno i atrakcyjność składa się nie tylko wygląd zewnętrzny, ale także np. poczucie humoru czy po prostu przyjazne nastawienia do świata.

Czym jest atrakcyjność?

Jest wiele czynników sprzyjających przekonaniu kobiety o jej atrakcyjności. Przede wszystkim, niezmiernie ważne są komplementy osób bliskich i przychylne opinie otoczenia. Warto jednak pamiętać, by do ocen innych ludzi podchodzić ze zdrowym dystansem i przesadnie się nimi nie przejmować. W budowaniu poczucia atrakcyjności powinniśmy docenić również rolę przekonań kobiet na swój temat, które powstały w wyniku gromadzonych przez lata doświadczeń – tłumaczy psycholog, dr Aleksandra Borkowska, z Instytutu Psychologii Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie.

Atrakcyjność jest więc związana z wewnętrznym przekonaniem o własnej wyjątkowości, które pomaga w budowaniu relacji z innymi ludźmi. Osoby przyjaźnie nastawione do otoczenia, emanujące szczęściem często wydają się innym bardziej atrakcyjne. Dlatego warto zwracać uwagę nie tylko na nasz wygląd, ale także na naszą postawę wobec innych. *Żyjąc w świecie zdominowanym przez kult piękna, czasem zapominamy o tym, że większą sympatię u innych możemy wzbudzić po prostu poprzez przyjazny sposób bycia – dodaje dr Borkowska.*

Piękna – bez względu na okoliczności

Co sprawia, że kobiety czują się piękne? Czy można być atrakcyjną niezależnie od okoliczności? Oczywiście, że tak! Ponad połowa kobiet uważa, że doświadczając nawet tak wstydlivej dla nich dolegliwości, jak nietrzymanie moczu, można być atrakcyjną – wynika z badań przeprowadzonych na zlecenie marki TENA, inicjatora kampanii „CoreWellness – wewnętrzna siła”² Poczucie atrakcyjności nie wynika zatem z okoliczności i sytuacji, w jakich się znajdujemy.

¹ Ogólnopolskie badanie „Bo jesteś piękna” opracowane w październiku 2009r. przez Road Communications Ltd. Badanie zrealizowano na zlecenie marki TENA, organizatora ogólnopolskiej kampanii edukacyjnej „CoreWellness – wewnętrzna siła”.

² Ogólnopolskie badanie „Problem nietrzymania moczu a jakość życia kobiet” opracowane w lutym 2010 r. przez TNS OBOP. Badanie zrealizowano na zlecenie marki TENA, organizatora ogólnopolskiego programu edukacyjnego „CoreWellness – wewnętrzna siła”.

- Pomyśl, że jesteś piękna – zastanów się nad tym, co w sobie lubisz, co Cię wyróżnia, a następnie zacznij wykorzystywać te atrybuty i zdolności. Jeśli nic nie przychodzi Ci do głowy, pomyśl o tym, za co cenią Cię inni, w jakich sytuacjach wyrażają wobec Ciebie słowa uznania lub proszą o pomoc, czy przysługę. W taki sposób z łatwością znajdziesz te cechy, które czynią Cię piękną.
- Usłysz, że jesteś piękna – porozmawiaj szczerze z najbliższymi Ci osobami i powiedz wprost, jak ważne są dla Ciebie słowa uznania, które od nich słyszysz. Komplementy mają duży wpływ na kobiece poczucie szczęścia i atrakcyjności, a te usłyszane od osób najbliższych są szczególnie cenne, m. in. ze względu na ich szczerość i bezinteresowność.
- Pokaż, że jesteś piękna – uwierz w siebie oraz swoje piękno i pokaż je otoczeniu, bez względu na to, czy będzie to serdeczny uśmiech, czy nowa fryzura. Warto również wykonywać ćwiczenia fizyczne, które modelując sylwetkę, jednocześnie wzmocnią Twoją wewnętrzną siłę i poczucie atrakcyjności. Spróbuj np. ćwiczeń mięśni dna miednicy. Nie wiesz jak to robić? Darmową płytę z tymi ćwiczeniami można zamówić na stronie www.corewellness.pl oraz pod numerem bezpłatnej infolinii 0 800 60 66 68 (czynna pn.- pt. w godz. 8.30 – 17.30).

Jesteś piękna? Weź udział w konkursie i pokaż to!

Jednym ze sposobów wyrażania własnego poczucia atrakcyjności jest konkurs „Bo jesteś piękna!”. Zadaniem uczestniczek jest stworzenie pracy artystycznej (np. rysunek, fotografia, wiersz etc.), która będzie wyrazem tego, jak definiujesz pewność siebie, poczucie własnej wartości i szczęścia. *Drogie Panie, wykorzystajcie swoje doświadczenia, emocje i wyobraźnię; spróbujcie wyrazić w pracach własne niepowtarzalne interpretacje poczucia szczęścia i pewności siebie* – zachęca dr Aleksandra Borkowska.

Na prace czekamy do końca lipca.

Prace wraz z formularzem zgłoszeniowym należy wysłać na adres:

On Board PR, ul. Wolska 88, 01-141 Warszawa, z dopiskiem „Bo jesteś piękna!”.

Nagroda główna:

- Tygodniowy pobyt leczniczy w uzdrowisku Iwonicz Zdrój oraz zestaw upominków.

Nagroda za 2 i 3 miejsce:

- Miesięczny karnet do jednego z klubów fitness Gymnasion oraz zestaw upominków.

Nagroda za miejsca od 4 do 10:

- Zestaw upominków.

Regulamin konkursu oraz formularz zgłoszeniowy dostępne są na stronie www.TENA.pl w zakładce „Kobiety”.

Celem kampanii „CoreWellness – wewnętrzna siła” jest edukowanie społeczeństwa na temat możliwości prowadzenia aktywnego trybu życia przez osoby dotknięte problemem nietrzymania moczu, obalenie mitów na temat nietrzymania moczu jako dolegliwości osób starszych

i schorowanych oraz zachęcenie kobiet do poruszania tego tematu podczas rozmowy ze swoim lekarzem.

Dodatkowe informacje

W Polsce na nietrzymanie moczu cierpi ok. 3 mln kobiet³. Wysiłkowe nietrzymanie moczu to niekontrolowany wyciek moczu w trakcie czynności związanych z napinaniem mięśni brzucha (kaszel, kichanie, taniec, ćwiczenia fizyczne). Jedną z jego przyczyn może być osłabienie mięśni dna miednicy. Problem ten w znacznym stopniu dotyka kobiety w okresie menopauzy oraz po przebytej ciąży. Nagłace nietrzymanie moczu to objaw pęcherza nadreaktywnego. Pojawia się gdy występuje parcie nagłace na mocz. Może być spowodowane nadwrażliwością pęcherza lub zaburzeniami w unerwieniu pęcherza.

Patronat nad kampanią objęło Polskie Towarzystwo Urologiczne i Polskie Towarzystwo Ginekologiczne.

Organizatorem kampanii jest firma SCA Hygiene Products, producent marki TENA. Partnerem akcji sieć klubów fitness Gymnasion oraz Stowarzyszenie Osób z NTM „UroConti”.

Więcej informacji: www.corewellness.pl, www.TENA.pl

Klaudia Krupicz, kkrupicz@onboard.pl, 608 465 689

Anna Sarnacka, asarnacka@onboard.pl, 602 275 567

³ U.S. Census Bureau, International Data Base.