

Powiedz, że jestem piękna

Dla wszystkich kobiet istotną rolę w budowaniu pewności siebie odgrywają komplementy. 50% Polek za najcenniejsze uważa te, które usłyszą od swoich mężów lub partnerów – wynika z badania przeprowadzonego na zlecenie marki TENA, inicjatora programu „Bo jesteś piękna!”.¹

Warszawa, marzec 2010

Komplementy mają dla kobiet szczególne znaczenie, potwierdzają ich atrakcyjność, budują pewność siebie i poprawiają nastrój. Pochwały usłyszane od osób najbliższych są szczególnie cenne, m. in. ze względu na ich szczerość i bezinteresowność. Dlatego właśnie kobiety przywiązują dużą wagę do komplementów, które mówią im ich partnerzy.

Każdy lubi czuć się atrakcyjnie i wyjątkowo. Mówiąc komplementy, możemy wzmacniać pewność siebie drugiej osoby. Bez względu na to, czy kobieta ma nową fryzurę czy gustowną sukienkę, wystarczy po prostu powiedzieć: „Świetnie wyglądasz”, by poczuła się piękna – radzi psycholog, dr Aleksandra Borkowska, z Instytutu Psychologii Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie.

Niestety mężczyźni nie zawsze są świadomi wagi swoich komplementów i nie doceniają ich znaczenia w relacjach interpersonalnych. Dlatego warto powiedzieć swojemu partnerowi, jak wartościowe są dla nas jego słowa. Pozwoli to przekonać się, jak wiele można osiągnąć szczerą rozmową o własnych uczuciach i potrzebach.

Jak nauczyć swojego partnera mówić komplementy?

- Powiedz mu, by mówił to, co naprawdę myśli – Kobieta doceni komplement, jeśli będzie on szczery. Nie warto na siłę wymyślać pochwał. Lepiej zastanowić się nad tym, co jest wyjątkowego w danej osobie, czym nam imponuje.
- Przekonaj go, że prawienie komplementów to nie wstyd – Mężczyźni często krępują się prawić komplementy swojej partnerce przy innych osobach. Czas to zmienić, ponieważ pochwały wypowiedziane w towarzystwie mają dla kobiet wyjątkowe znaczenie. Jest to dla nich dowód, że ich partner naprawdę wierzy w to, co mówi.
- Zachęć go do mówienia o swoich odczuciach – Dzięki użyciu pewnych komplementów odwołujących się do naszych emocji można sprawić, że kobieta poczuje się naprawdę wyjątkowo. Są takie sformułowania jak np. *Podobasz mi się w tej nowej fryzurze* lub *Uważam, że jesteś świetna w tym, co robisz*.

Kilka takich prostych słów może sprawić, że kobieta nie tylko poczuje się piękna i ważna, ale przede wszystkim bardziej pewna siebie. Dzięki temu będzie jej łatwiej osiągać własne cele oraz budować relacje towarzyskie.

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”.



Program „Bo jesteś piękna!”

We współpracy z ekspertami z całego świata marka TENA rozpoczęła program „Bo jesteś piękna!”, który ma pomóc kobietom w podniesieniu poczucia własnej wartości i wywieraniu jak najlepszego pierwszego wrażenia. Każda z nas ma to „coś”, co czyni ją wyjątkową i niepowtarzalną! Naucz się wykorzystywać swoje kobiece zdolności i atrybuty.

Bo jesteś piękna! Kwestionariusz

Na stronie www.TENA.pl jest dostępny kwestionariusz „Bo jesteś piękna!”. Materiał zachęca do zastanowienia się nad mową ciała, nawykami i umiejętnościami prowadzenia konwersacji, podczas poznawania nowych ludzi.

Więcej informacji znajdziesz na stronie <http://www.tena.pl/Kobiety/kawiarenka/Bo-jestes-piekna/>

Klaudia Krupicz, kkrupicz@onboard.pl, 0 608 465 689

Anna Sarnacka, asarnacka@onboard.pl, 0 602 275 5

