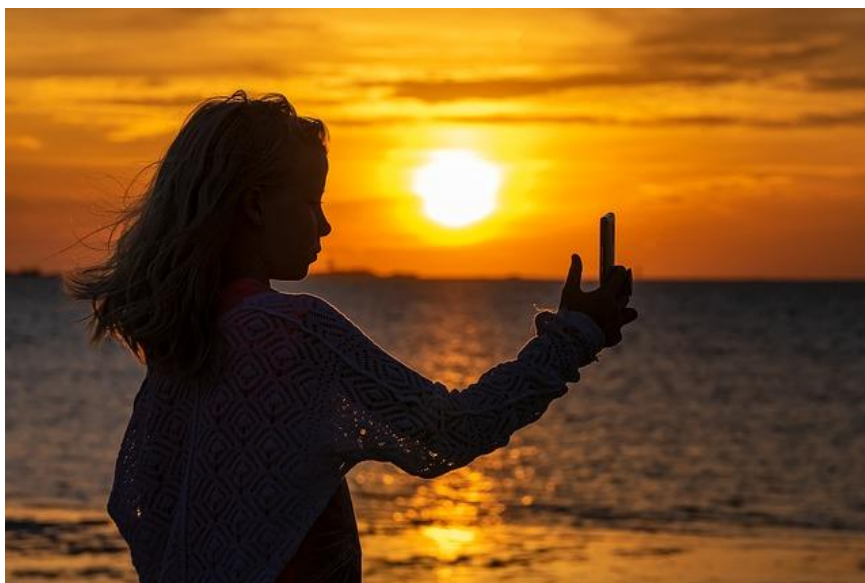


## По ту сторону селфи



Какого эффекта ты хочешь добиться, когда делаешь селфи?

Конечно, каждому из нас хочется представить себя в лучшем виде, показать свои достоинства, скрыть недостатки, получить одобрение, высокую оценку, а может быть даже сделать так, чтобы нами восхищались. И иногда мы с этим перебарщиваем!

При правильном подходе они становятся замечательным инструментом работы над собой и своеобразной летописью своих образов.

В этом лайфхаке мы расскажем, что скрывается по ту сторону этого безобидного хобби и каких ошибок важно избежать.

**Итак, правила классного селфи для тебя. Камера! Щелчок! Снято!**

### 1. ЛУЧШЕ, ЧЕМ В ЖИЗНИ.

Нередко мы преукрашиваем себя на селфи с помощью специальных редакторов и приложений. У окружающих создается определенный образ нас, до которого мы **НАСТОЯЩИЕ** не дотягиваем.

Если ты стремишься показать себя на фото лучше, чем есть на самом деле, помни, что это может вызвать разочарование у других людей и даже жалость, стать причиной насмешек в твой адрес. Фото с ценником из магазина не заставит людей думать, что ты богат, бесконечные фото еды и напитков, что ты — кулинарный критик или гурман, а фото с ярким макияжем, что ты — звезда. Не это цепляет людей. Им интересно то, что действительно связано с их или с твоей реальностью.

### **ЧТО ДЕЛАТЬ?**

— Пусть твои фото будут историей твоих изменений и развития. Например, фото «до» и «после», если человек решил заняться спортом или своим стилем.

— Здорово, если селфи станут твоим личным «дневником», напоминанием, которое может помочь скорректировать собственное поведение. Например, фото из разряда «Давно не бегал. Пора возобновить традицию».

— Если ты был в интересном путешествии, месте, на интересном событии, поделись этим, но без пафоса. Просто поделись своими впечатлениями или интересными фактами, моментами, которые тебя самого «зацепили».

— Не бойся с юмором относиться к себе и своим недостаткам. «Живые фотографии» со скорченными рожицами и смешными подписями всегда более позитивно воспринимаются окружающими, чем бессмысленное отражение в очередном зеркале!

— Приукрашивать себя или обстановку вокруг на селфи, задай себе вопрос: «Зачем?». И старайся показывать на селфи себя настоящего. Помни, что красота и уверенность в себе отражает внутренне состояние и видны во взгляде, улыбке, выражении лица.

## **2. Я НАРЦИСС!**

Слишком большое увлечение селфи может создать у других впечатление, что ты очень самовлюбленный и помешанный на своей персоне человек. Если человек слишком сосредоточен только на себе, то это может отталкивать остальных.

Например, девушка в кафе больше думает о том, как сделать кучу классных селфи вместо того, чтобы уделить внимание подругам или молодому человеку.

Кстати, огромное количество «лифтолуков», по статистике, вызывают жалость и скепсис у пользователей и быстро надоедают.

### **ЧТО ДЕЛАТЬ?**

— Делать селфи не чаще пары раз в неделю.

— Стараться, чтобы оно отражало какое-то событие, место, а не просто показывало тебя во всей красе.

— Если селфи, то пусть оно будет с друзьями, всей дружной компанией.

— При встрече с друзьями отдавать предпочтение общению, а не выгодному ракурсу для фото.

## **3. ГДЕ ЖЕ ЛАЙКИ?**

Привычка выкладывать селфи и собирать за них лайки становится своего рода зависимостью человека. И в случае их отсутствия или маленького числа у тебя портится настроение, ты начинаешь жалеть себя, сомневаться в своей ценности для других и даже для себя самого. Психологи уверены, что погоня за лайками — это следствие нехватки внимания, тепла, любви в отношениях с семьей, друзьями и близкими. У каждого из нас есть эта нехватка в какой-то момент жизни, не прячь это за лайками, а просто признай и постарайся компенсировать это более реальным способом и больше общайся.

### **ЧТО ДЕЛАТЬ?**

— Делай селфи, чтобы запомнить какой-то ценный и интересный момент или поделиться с друзьями важным событием, а не для одобрения окружающих. Если это было сделано искренне, то другие всегда оценят твоё фото.

— Если твоё фото не оценили, не заморачивайся излишне. Зачастую причина НЕ В ТЕБЕ! Может просто другим некогда или фото затерялось в ленте. Отсутствие лайков ни о чем не говорит!

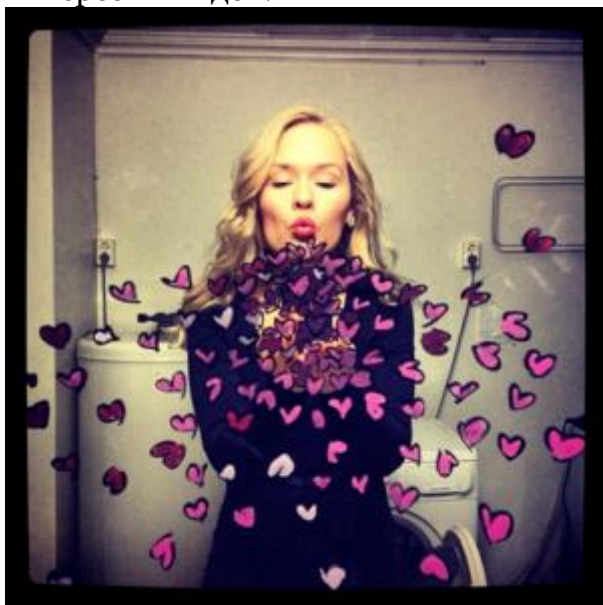
## **4. БОЛЬШЕ ОКРОВЕННОСТИ В СЕТИ – ЭТОГО ЛИ ТЫ ХОЧЕШЬ НА САМОМ ДЕЛЕ?**

Очень многие селфи, особенно у девушек, носят откровенно сексуальный подтекст. Излишне эротичные позы, выражения лица, откровенная одежда или ее отсутствие, соответствующие подписи – конечно, быстрый и легкий способ обратить на себя внимание противоположного пола. Однако, это воспринимается, как призыв, приглашение и даже заочное согласие на более близкие, интимные отношения. А ведь зачастую это не так. И потом бывает очень обидно, когда тебя неверно понимают или оценивают, а ты – другой, другая!

Конечно, стройного и накачанного парня с селфи из спортзала и красивую девушку в купальнике на море всегда приятно видеть, но важно не выйти за грань, чтобы твое фото не появилось потом на сайте для взрослых или сайте знакомств под вымышленным профилем. Помни, что фото – это послание, сообщение, которое мы отправляем другим людям, и они могут прочесть его превратно и использовать это против тебя.

### **ЧТО ДЕЛАТЬ?**

— Создавать красивые селфи не с помощью излишнего эротизма, а с помощью интересных идей.



Вот, например, очень креативное селфи, которое стало безумно популярным и при этом безопасным! Его предложила норвежская студентка **Элен Мелдал**. Она рисует на зеркале мелками разные картины и встраивается в них.

На этом все! И в завершении — помни, что твой успех не определяется удачными селфи и количеством лайков под ними! В твоей жизни точно есть люди, которые любят, уважают и ценят тебя и без этого. Будь позитивным, активным, творческим и веселым.