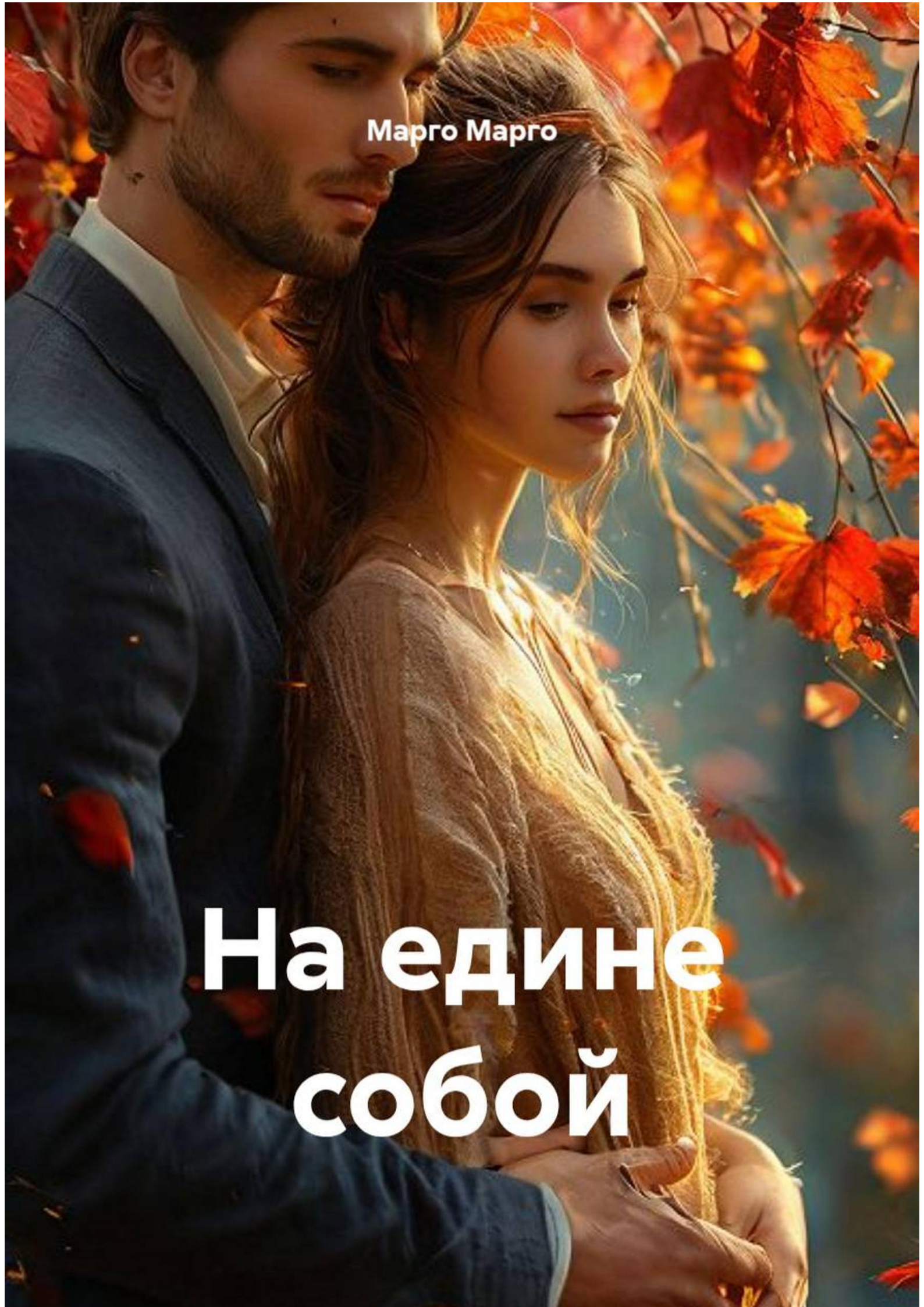


A romantic couple is shown in a close embrace, standing in front of a dense background of vibrant autumn leaves in shades of red, orange, and yellow. The man, on the left, has a beard and is wearing a dark blue jacket over a light-colored shirt. The woman, on the right, has long brown hair and is wearing a light-colored, textured sweater. They are both looking down and to the right with soft, contemplative expressions. The lighting is warm and golden, suggesting a late afternoon or sunset setting. The overall mood is intimate and serene.

Марго Марго

На едине собой

Марго Марго

На едине собой

«Автор»

2026

Марго М.

На едине собой / М. Марго — «Автор», 2026

«Ничто не может описать меня прекраснее и объективнее, чем любовь замечательных людей, которые рядом со мной. Я позволяю им и моей книге говорить за меня».

© Марго М., 2026
© Автор, 2026

Марго Марго На едине собой

Вступление

Говорят, что слова — самая могущественная сила, которой располагает человечество. Но не говорится о том, что мы всегда выбираем использовать слова так, как подсказывает нам душа, как мы смотрим на мир, как направляем всё своё существование. Мы можем использовать слова как разрушительное оружие, чтобы уничтожать и унижать, или как нежное прикосновение, чтобы успокаивать и преобразовывать. Войны и любовные истории начинаются с нескольких слов и через них. Это полная противоположность силе, о существовании которой мы не до конца осознаём. "На едине собой" ночные мысли, критические моменты посреди дня. Ужасающий взгляд на мир, в котором мы живем, и на то, как мы выбираем сосуществовать. И все же я не могу говорить о книге «Едине собой» иначе, чем через Марго, через человека, находящегося за пределами слов, мыслей и состояний благополучия. Сложный человек по определению. Сочетание холодных бурь и теплых дождей. Гармоничное переплетение жестов и поступков с жизненными уроками и моментами размышлений. Особая забота о душе и сердце. Тонкое и ненавязчивое подтверждение того, что мы подозревали и уже наблюдали. Книга, которая знает и демонстрирует иной вид созревания и зрелости, исходящий изнутри. Человек, получивший образование благодаря собственному опыту и собственной душе. Душа, бесконечно более сложная, чем можно охватить в предисловии или описать в книге. Душа, которая развивается с каждым словом, и книга, которая проводит вас через все процессы, уже известные всему миру: жертвенность, тоска, борьба, страсть, страдание, забота, любовь, разочарование, благодарность, печаль, исполнение желаний, тревога, преданность, верность, интрига, очарование, ненависть, стыд, доверие — огромный список, который отличается от человека к человеку, от сердца к сердцу. Книга, которая подносит к нам зеркало, заставляет заглянуть в собственную душу и напоминает, что мы не одиноки в этом мире и что каждый жест, каждое слово и их отсутствие влияют на нас так же сильно, как и на других. Момент самоанализа через каждую историю, потому что где-то глубоко внутри мы уже знаем, что мир меняется через нас...

Хотите меня узнать?

*Мы можем любить только то, что
знаем, и никогда не сможем в
полной мере познать то, что не
любим. ОЛДОУС ХАКСЛИ*

Тогда не смотрите мне в лицо и не навешивайте на меня окончательные ярлыки, услышав всего несколько слов. Не оценивайте мой интеллект по образованию или социальному статусу; не судите о моей эмоциональной зрелости по биологическому возрасту и не делайте выводов о моем образовании, просто побывав рядом со мной несколько секунд. Не судите меня по тому, что у меня есть, потому что сколько бы у меня ни было, это не означает, что у меня есть все необходимое; как бы мало у меня ни было, это не означает, что мне чего-то не хватает. Не слушайте чужие истории обо мне и не смотрите на меня чужими глазами, потому что каждый человек видит меня по-своему, и очень немногие видят меня таким, какой я есть на самом деле. Не судите о моей чувствительности, морали и ценностях по прошлым ошибкам, потому что вы не знаете обстоятельств, при которых я их совершил.

Это привело к их достижению. Нельзя судить о человеке по одному поступку, так же как нельзя судить о вечности по одному дню. Не судите меня по окружающим меня людям, есть веские причины, почему они являются частью моей жизни, и некоторых из них я не имею права выбирать, отталкивать, оставлять. Не судите меня по одному слову, одному делу, одной любви. Я гораздо глубже этого. Вы действительно хотите меня узнать? Тогда приходи и поживи со мной некоторое время, приходи ко мне домой. Моё сердце, моя жизнь и, если осмелишься, моя душа. Только тогда ты сможешь увидеть всё, что со мной происходит, всё, чем я живу, всё, что я люблю, всё, что я чувствую, и, да, всё, что я терплю. Приходите и увидите все мои чувства, а не только те, которые я решаю показать. Вы заметите, что мне не чуждо ничего человеческого, от безмерной радости до безграничной печали. У вас будет возможность увидеть, что у меня тоже есть слабости, как и у всех людей, но, в отличие от многих, я нахожу в себе силы бороться со своими слабостями. Приходите и увидите мои радости, мои печали, мои моменты удовлетворения и мои внутренние терзания. Приходи и посмотри на меня целиком. Приходите и посмотрите, как я смеюсь, когда должна плакать, и как нахожу в себе силы облегчить боль других, в то время как моя собственная душа удушает меня. Приходите и посмотрите, как я нахожу в себе силы, чтобы дать моим любимым крылья, чтобы они могли расти, хотя я всё ещё чувствую шрамы от отрубленных крыльев. Приди и узнай о моих страхах каждого мгновения и о любви всей моей жизни. Приходите и познакомьтесь со всей моей вселенной, с её прошлым, настоящим и... мечтами. Только тогда вы сможете навешивать на меня ярлыки, возвышая или принижая, как пожелаете, но я умоляю вас: не навешивайте на меня ярлыки, пока по-настоящему меня не узнаете. Вот почему я приглашаю тебя в свой мир. Приходи! Я бросаю тебе вызов — познакомься со мной. Я не обещаю, что я лучше или хуже, чем ты себе представлял... Я просто гораздо глубже. Придите и познакомьтесь со мной, и вы сможете своими глазами увидеть, возможно, вопреки ожиданиям, как я подвержен неудачам, несмотря на все мои усилия, как я получаю лишь крошечную часть любви, от которой зависит моя душа, несмотря на огромную любовь, которую я дарю безоговорочно, как я совершаю ошибки и сколько сожалений накапливаю, но также и как много я способна прощать. Уделите мне несколько минут своего времени, чтобы увидеть меня вблизи, только тогда вы сможете судить обо мне. Придите и посмотрите на меня со всеми моими мечтами и иллюзиями, с надеждами и поражениями, с радостями и страданиями, и только когда вы увидите всю картину целиком, а не лишь

несколько фрагментов, только тогда вы немного узнаете меня и сможете составить мне каталог. Но не раньше. Не совершайте ошибку, навешивая на меня ярлыки, прежде чем узнаете меня. Я гораздо глубже. Вы действительно хотите меня узнать? Тогда приди и увидь меня целиком.

Я была не права...

Я была неправа...когда я отказался от своих мечтаний только потому, что другие меня оговаривали.

когда я сказала: "Я больше не могу!", даже не попытавшись;когда я позволяла другим говорить мне, кто я и что я собой представляю, забывая, что только я сама определяю себя;

когда я позволила себя обмануть красивыми, но втайне ядовитыми словами некоторых людей, которые видели во мне лишь путь к своим целям;

когда я откладываю слова «Прости меня!», «Мне очень жаль!», «Я люблю тебя!»;когда я боялась ласкать, обнимать и целовать;когда я не позволяла своему сердцу любить того, кого оно хотело;

когда я позволяю гордости отчуждать меня от людей;когда мы не сделали первый шаг к примирению;

когда я сражался в битвах, которые не были моими собственными;

когда я слишком рано уходила из отношений, в которых моя душа чувствовала потребность оставаться;

когда я тратила слова, эмоции и слезы на людей, которые этого не заслуживали;когда я судила, не зная;когда я говорила, а не слушая;

когда я обманывала себя иллюзорными, мимолетными любовными и дружескими отношениями;

когда я позволяла своим слабостям руководить собой и не имела смелости отказаться от людей, которые меня не заслуживали, полагая, что не смогу жить без них;

когда я молила о любви и когда я просила прощения за мнимые ошибки;

когда я винила себя и недооценивала себя, полагая, что недостаточно хороша, чтобы заслужить любовь определенных людей;

когда я чувствовала себя уродливой, ничтожной и бесполезной;

когда я выбрал уединение, чтобы защитить себя от страданий;когда я впустую тратила свою энергию, пытаясь доказать, кто я на самом деле, существам, неспособным меня познать;когда я упрямо ждала перед навсегда закрытыми дверями;

когда у меня не хватало смелости выбрать другой путь, и я упрямо шла рядом с людьми, для которых я была лишь тенью;когда я не сразу прощала тех, кто меня обидел, и напрасно нес бремя неоправданных эмоциональных переживаний;

Простите

Если вы прощаете, простите всё, иначе не будет и прощения.ЛЕВ НИКОЛАВИЧ ТОЛСТОЙ

Я мельком увидела свою душу, но проигнорировал её. У меня не было на него времени. Я была слишком занята тем, что проводила драгоценные минуты с любимыми людьми. И я не хотела слушать её боль и недовольство. Меня слишком сильно захлестывала боль других, которая жила во мне, словно моя собственная. Но однажды, проснувшись слишком опустошенной, я внимательно исследовала свое существо и вспомнила о своей душе, которую так долго игнорировала. Она ждала меня там, неловкая, обнаженная, незащищенная от непогоды. И, смущенная, я набралась смелости, чтобы честно поговорить с ней:

Прости меня, душа! Прости меня за то, что, сама того не осознавая, я ставила другие вещи и другие души выше тебя!

Прости меня за то, что я обременяю тебя ненужными тревогами, сожалениями, реками пролитых и невыплаканных слез, тоской, страхами, ненавистью!

Прости меня за то, что я не заботилась о тебе, за то, что позволила тебе жить с людьми, которые тебя не заслуживали...Простите, что обманываю вас надеждой на внутренний покой, который всегда откладывается, притворяясь счастьем!

Прости меня за все полумеры, которые я предпринимал, за все радости, которых я тебе лишал, и за все благословения, которых я тебя лишал!

Прости меня за то, что я не послушался Тебя, когда Ты предупреждал меня, и за то, что не говорил с Тобой искренне и смело, когда Ты молился! Скажите, что я игнорировал ваши звонки и заглушал ваши радости!

Простите, что я превратил вас в место сбора всевозможных прохожих, большинство из которых не умели вас уважать и, уходя, забирали с собой лишь печаль. Боль и тоска!

Простите меня за то, что я порой лишала вас всего самого прекрасного, срывала с вас самые красивые цветы, не посадив на их место другие...

Прости меня за то, что я не уделяла тебе времени любви, миру, прощению, красоте!

Прости меня за все вопросы, оставшиеся без ответа, которыми я тебя мучил, за все комплексы, которыми я тебя обременял!

Простите меня за все колебания, за все промедления и за мечты, от которых я отказался!

Простите, что подвергаю вас своим мимолетным странствиям!

Простите меня за то, что я сбиваю вас с толку противоречивыми чувствами, иллюзорной любовью, за то, что слишком поспешно люблю, ненавижу, ухожу и возвращаюсь!

Простите, что я слишком часто лишаю вас права на счастье! Скажи мне, что я не знала, насколько ты хрупкая и как сильно ты зависима от любви! Отпусти меня!

Прежде чем просить, предложите. Прежде чем получить, отдайте. Прежде чем судить, знайте. Прежде чем говорить, подумайте. Прежде чем выдвигать обвинения, проведите расследование. Прежде чем забыть, прости. Прежде чем подавать заявку, стоит это сделать. Прежде чем что-либо делать, подумайте. Прежде чем просить о понимании, поймите сами. Прежде чем просить о дружбе, станьте другом. Прежде чем

просить о доброте, проявите доброту сами.Прежде чем просить прощения, простите.Прежде чем просить любви, полюбите.

Никогда не узнаешь, куда ведет дорога, если не сделаешь первый шаг.Страх неудачи часто нас сдерживает. Осмелитесь сделать первый шаг навстречу своим целям и самым прекрасным мечтам.Сделайте первый шаг навстречу людям, с которыми вы хотите познакомиться и которых, как вам кажется, вы могли бы полюбить. Сделайте первый шаг навстречу тому, кем вы хотите стать. Не бойтесь неожиданностей. Верьте в себя!

ТЕПЕРЬ Я ЗНАЮ

Быть свободным означает, прежде всего, нести ответственность за себя.

Теперь я знаю, как жить... потому что есть разница между «жить» и «существовать».

Теперь я знаю, что я самый важный человек в моей жизни, и я никогда этого не забуду.

Теперь я понимаю, что между любовью и ненавистью существует слишком хрупкая грань, и я также понимаю, что для того, чтобы превратить друга во врага, не обязательно причинить ему зло, достаточно лишь один раз его расстроить.

Теперь я знаю, что ни один незнакомец не сможет любить тебя, помогать тебе или прощать тебя так, как это делают твои родители.

Теперь я знаю, что некоторые дороги односторонние, и пути назад нет.

Теперь я знаю, что невысказанные слова, сказанные напрасно, произносятся слишком поздно.

Теперь я знаю, что иногда лучше скрывать своё счастье от глаз мира, чтобы не вызывать зависть у тех, кто его не оправдал, потому что никакое счастье не длится так долго и не бывает таким сильным, чтобы противостоять постоянному злу вокруг.

Теперь я знаю разницу между безразличными комплиментами и лестью и отвечаю на каждый из них соответствующими словами. Теперь я знаю, что не стоит вкладывать душу в дела, которые ведут к недоброжелательности, недобросовестности и глупости. Теперь я знаю, что за благими намерениями порой могут скрываться корыстные интересы. Теперь я знаю, что чувствительность часто воспринимается как слабость.

Теперь я знаю, что проиграть, обманув, гораздо почетнее.

Теперь я понимаю, что ожидание других означает потраченное впустую время.

То есть жизнь, прожитую без возможности её вернуть.

Теперь я понимаю, что бесполезно желать быть любимым людьми, которые сами не умеют меня любить...

Теперь я понимаю, что сначала я должен попытаться помочь себе сам, и только потом обращаться за помощью.

Теперь я знаю, как перестать винить себя за свои неудачи и взять на себя полную ответственность за то, как сложилась моя жизнь. Другими словами, я с достоинством приняла свои ошибки, свои неудачи и свои слабости и решила простить себя за каждую из них.

Теперь я знаю, что могу совершать ошибки, но люди не вправе меня за это осуждать. Что мне не нужно ни у кого спрашивать одобрения на то, как я живу, и что единственный, кто может меня судить и осуждать, — это Бог.

Теперь я знаю, что имею право делать любой выбор, какой захочу, а не тот, которого хотят другие, независимо от того, благие или злые умыслы у них.

Теперь я понимаю, что мне не нужно ни от кого зависеть, чтобы быть счастливым, и я тем более благодарен, что сегодня мое счастье удвоилось.

Теперь я понимаю, что не все, кто меня слушает, интересуются моими проблемами, и что за кажущимся невинным любопытством некоторых людей может скрываться конкретное желание причинить мне вред.

Теперь я понимаю, что, демонстрируя свою духовную хрупкость, я рискую стать жертвой манипуляций. Теперь я знаю, что разум не всегда может быть в согласии с сердцем и что и то, и другое может быть подвержено ошибкам.

Теперь я знаю, как уважать и принимать выбор других людей, даже если он влияет на мою жизнь и переворачивает всю мою вселенную с ног на голову.

Теперь я знаю, что всё, что принадлежит прошлому, нужно оставить позади, что душевные раны не заживают со временем, а проходят через прощение.

Теперь я понимаю, что жизнь — это постоянный выбор, и что никогда не поздно прожить её так, как я хочу.

Теперь я понимаю, что только от меня зависит, как я воспринимаю одиночество: как несчастье или как благословение (потому что в одиночестве у человека появляется возможность заново открыть себя, делать выбор, не поддаваясь влиянию желаний других, и развиваться).

Теперь я понимаю, что не стоит придавать значения мнению других людей обо мне, потому что люди будут навешивать на меня ярлыки скорее на основе своих предвзятых суждений, чем на основе моих качеств или поступков.

Теперь я понимаю, что не обязательно получать одобрение всех, и что я могу обойтись и без всеобщего одобрения.

Теперь я знаю, что зло — это болезнь одиноких и неудовлетворенных душ, а добро — это благословение, дарованное Богом.

Теперь я понимаю, что для того, чтобы жизнь на Земле была успешной, должны быть и хорошие, и плохие люди, и что любой человек может неожиданно измениться как в лучшую, так и в худшую сторону.

Теперь я знаю, что всегда найдётся кто-то лучше меня, и это не повод для беспокойства.

Теперь я понимаю, что никогда не найду ответы на свои экзистенциальные вопросы в других, а найду их в себе.

Теперь я знаю, что мое настроение зависит только от меня самого — от погоды, а не от настроения других.

Теперь я знаю, как сохранять равновесие при ходьбе, и никогда не забуду тех, кто научил меня ходить и кто поддерживал меня, чтобы я не упала.

Теперь я знаю, что, кто бы меня ни унижал, только перед Богом я могу преклонить колени.

Теперь я знаю, что любая ссора унижает душу, поэтому я избегаю конфликтов — не из трусости, а потому что понимаю, что ни одна война, какой бы незначительной она ни была, никогда не приносила ничего хорошего.

Теперь я знаю, что люди, которые сплетничают обо мне за моей спиной, заняли заслуженное место позади меня — так почему же я должен придавать им большее значение?

Теперь я понимаю, что не стоит ничего ожидать от людей, потому что не все всегда будут вести себя справедливо.

Теперь я знаю, что когда любишь, нет таких расстояний, которые нельзя было бы преодолеть, нет таких слов, которые нельзя было бы сказать, нет таких проблем, которые нельзя было бы решить, нет таких ошибок, которые нельзя было бы простить.

Теперь я понимаю, что люди, которые любят меня больше всего сегодня, могут первыми исчезнуть, когда мне тяжело, но это не мешает мне любить снова и снова.

Теперь я знаю, как проигрывать, прощать и забывать. Теперь я знаю, что любовь не нужно доказывать и оправдывать.

Теперь я знаю, что любовь не нужно скрывать.

Теперь я знаю, как прощать себя, перестать осуждать себя за неудачи и полюбить себя.

Теперь я знаю, что дела, сделанные с любовью, становятся величайшими и прекрасными достижениями.

Теперь я знаю, что есть Бог, который несёт меня на руках, когда я уже не могу идти, который посылает мне доброго человека, когда я остаюсь одна, который посылает мне новую мечту, когда я больше ни к чему не стремлюсь.

Теперь я знаю, что без Бога ничего невозможно.

Я бы остановила твоё время, дорогая мама.

Самая прекрасная, «Мисс Вселенная», Мать, Коронованный лоб поэзии, Мать, Самый романтичный луч солнца, Мать, Благородное, бессмертное сердце, Мать...

Если бы я могла, я бы остановил время ради тебя, дорогая мама.

Я бы остановил ваше время, чтобы вы наконец смогли пережить всё то, чего вам не удалось испытать, когда вы должны были это сделать.

Я бы остановила ваше время, чтобы ваши седые волосы не появлялись так рано, чтобы морщины не обременяли вас, чтобы у вас было больше времени чувствовать себя красивой, женщиной, полной жизни.

Я бы остановила твоё время, чтобы подарить тебе все заслуженные мгновения, все ласки, объятия и все радости, которых ты была несправедливо лишена.

Я бы остановила ваше время, чтобы вы могли отдохнуть, расслабить переутомленные руки, уделить время только себе. Чтобы увидеть, как вы наслаждаетесь тем, ради чего так усердно работали, делаете только то, что вам нравится, а не только то, что вынуждены делать.

Я бы остановил время, чтобы побаловать тебя, погладить и осыпать любовью. Вытереть твои слезы и закрасить их следы поцелуями.

Я бы остановила твоё время, чтобы прогуляться с тобой, поделиться с тобой своими мечтами и узнать твои самые прекрасные истории.

Я бы остановила ваше время, чтобы узнать и понять вас. Узнать о вашей боли, ваших страхах, ваших несбывшихся желаниях, чтобы понять, как я могла бы...

Я делаю твою душу счастливой, и ты должна гордиться мной.

Я бы остановила твоё время, чтобы ты могла осуществить прекрасные мечты, от которых отказалась, когда начала мечтать только обо мне.

Я бы остановила время, чтобы увидеть твой смех и запомнить каждую твою улыбку, по которой мне будет так не хватать, когда ты оставишь меня одну и когда мне понадобится священное воспоминание.

Я бы остановила ваше время, чтобы вы могли насладиться каждым мгновением счастья, которого вы так заслуживаете.

Я бы остановила ваше время, чтобы узнать от вас все, что мне нужно знать о жизни, о том, как сдаваться, о силе жить, преодолевая трудности, и о тех, кого я люблю.

Я бы остановила время, чтобы сказать тебе все те прекрасные слова, которые я не успела тебе сказать. Я остановлю твоё время, чтобы ты никогда не покидала меня...

ЕСЛИ ВЫ ЛЮБИТЕ...

Если вы проявляете любовь к кому-либо, вы получите любовь в ответ, потому что любовь всегда возвращается к себе. ПОЛ ФЕРРИНИ
Если ты её любишь, слушай её, даже если то, что она говорит, кажется тебе пустяковым и скучным. Постарайся понять её потребности и прихоти, даже если тебе, как мужчине, они кажутся ребяческими. Но для неё это не так. Ради гармонии в паре, уважай её и старайся удовлетворять те потребности, которые ты считаешь пустяками, но которые для неё очень важны. Делай ей комплименты, благодари за старания, которые она вкладывает в приготовление еды, глажку твоей одежды и заботу о чистоте и комфорте в доме. Короче говоря, цени то, что она заботится о тебе. Не считай её занудой только потому, что она чувствует необходимость навязывать свою точку зрения. Будь зрелым и терпеливо объясни ей, когда, по-твоему, она что-то не понимает. Если ты её любишь, не делай вид, что не замечаешь её присутствия. Мы, женщины, зависимы от внимания и тех ободряющих взглядов, которые заставляют нас чувствовать себя красивыми, любимыми и в безопасности.

Если ты её любишь, не используй её как домашний или сексуальный объект. Дай ей почувствовать себя желанной, любимой, ценной, избавь её от отчаяния своими объятиями и поцелуями. Если ты её любишь, не напоминай ей постоянно о её недостатках, не сравнивай её с бременем комплексов. Ты выбрал её. Почему ты её выбрал? Помоги ей быть красивой, поддерживать её счастье, быть счастливой, чтобы она искала тебя среди других женщин, а не зазнавалась. Если ты её любишь, не отворачивайся от неё, когда она говорит что-то, что тебе не нравится, и постарайся наладить диалог. Если ты её любишь, не смейся над её мечтами и не отговаривай её. Не говори ей: «У тебя ничего не получится!», а говори: «Мы попробуем вместе!». Если ты её любишь, всегда напоминай ей жестами, словами и поступками, что она — центр твоей вселенной, а если это уже не так, пожалуйста, не изменяй ей. Лучше будь мужчиной и прояви порядочность и смелость, чтобы расстаться с ней. Если вы знаете, что сделает её счастливой, не ждите какого-то конкретного случая. Любой день — хороший день, чтобы показать ей свою признательность, и я понял, что лучше наслаждаться мелочами каждый день, чем жить несчастной, ожидая, пока счастье придёт само собой. Настоящий момент — это всё, что у нас есть, и никто не может гарантировать, что мы когда-нибудь до него доберёмся. Если ты её любишь, не говори «да», чтобы поскорее закончить разговор, если ты твёрдо решил сказать «нет». Не говори «нет», если у тебя есть чёткое «да». Будь честным! Люби её так сильно, как можешь, но люби её по-настоящему! Если ты его любишь, не требуй от него того, каким ты хочешь его видеть, не подавляй его личность, не превращай его в свой товар, не навязывай ему свои чувства и не заставляй его бояться тебя. Пойми его неуклюжесть при уборке дома и цени его старания каждый раз. Перестань критиковать его за всё, что тебе в нём не нравится, и вспомни, почему ты в него влюбилась. Возможно, вы оба изменились в борьбе с жизненными бурями, но тот, кто переступает порог, всё тот же, тот, в кого вы влюбились тогда. Старайтесь помнить об этом каждый день, и вражды станет меньше, а радостных моментов — больше. Поэтому, если первым делом вам хочется отругать его, как только он вернётся домой, за всё, чего он не сделал, лучше воздержаться и помолчать, потому что, даже если вы сейчас подавите свой гнев, позже вас ждёт большая награда: мир в доме и, почему бы и нет? Возможно, даже долгосрочное счастье в паре. Даже если вам это трудно и порой кажется неоправданным,

Секрет счастья

Не беспокойтесь о вещах, которые вы не можете контролировать. В этом секрет счастья

Многие ученые на протяжении веков пытались найти и определить секрет счастья, механизм, лежащий в основе создания прекрасной и гармоничной жизни. Я не знаю, существует ли секрет счастья, и если да, то является ли он универсальным и применимым ко всем живым существам на Земле, или у каждого человека свой собственный способ быть счастливым? Я точно знаю одно: каждый обязан стараться быть счастливым и жить прекрасно, чтобы в конце концов оглянуться назад с как можно большим спокойствием и без сожалений. И я думаю, мы были бы гораздо счастливее...

Если бы мы перестали постоянно сравнивать себя с другими, если бы мы перестали постоянно желать быть похожими на них или быть на их месте, если бы мы больше сосредотачивались на том, чтобы быть, а не на том, чтобы иметь.— если бы мы вели более сбалансированную жизнь и чаще пересматривали свои ценности и приоритеты.— если бы мы жили больше для себя, чем для других. Наш выбор в большей степени связан не только сами, но и другими. Мы глупо и напрасно соревнуемся с теми, у кого больше, стремимся приобрести вещи, которые нам не обязательно полезны, и тратим драгоценное время жизни на то, чтобы их иметь, просто чтобы соответствовать миру. У нас неоправданная гордость и амбиции, ради которых мы тратим время, здоровье и душевный покой.

Если мы будем использовать свою энергию и время, которые в противном случае были бы потрачены впустую на различные разрушительные вещи, себе во благо и во благо ближнего. И среди этих разрушительных вещей, которые растрачивают нашу энергию и жизненные силы, я перечислю только: зависть, поверхностность, злоба, страх неудачи, безумное желание доказать, что мы можем и что у нас есть. Список гораздо длиннее, но вы поняли, какие пороки отвлекают нас от того, что действительно важно: от нашей жизни, нашего счастья.

Если бы мы изменили точку зрения, с которой смотрим на окружающих. То есть, мы должны видеть в каждом хорошее, а не плохое, смотреть на людей с любовью и ценить их качества — и я уверяю вас, что у каждого человека есть свои достоинства, и нам есть чему поучиться друг у друга — вместо того, чтобы видеть их неприглядные черты. Это значит радоваться их успехам, а не завидовать им.

Если бы мы изменили свой взгляд на жизнь, устремившись вперед, в будущее, вместо того чтобы заикливаться на прошлом, где мы больше ничего не можем изменить. Оставаясь привязанными к прошлому, обремененному болью, мы саботируем собственное счастье и навсегда превращаемся в жертв разочарования.

Если бы мы перестали мучить себя бесполезными вопросами и негативными мыслями, если бы мы перестали обременять свои души сожалениями и ненавистью, если бы наши глаза видели то, что не бросается в глаза, если бы наши сердца бились в ритме любви.— если бы мы научились делать всё с любовью: просыпаться каждое утро с жадной жизнью, есть с радостью, не беспокоясь ни о чём мы также можем винить себя за то, что не начали диету этим утром, одеться с благодарностью за удобную одежду, вместо того чтобы сердито смотреть в зеркало, потому что нам что-то в себе не нравится, и идти на работу с благодарностью, даже если нам предстоят более сложные задачи. Если бы мы смотрели на предстоящий день с оптимизмом утром, все, безусловно, сложилось бы лучше, и мы не чувствовали бы себя такими истощенными физически и умственно. Возможно, секрет счастья заключается в доброте к себе и к окружающим, а также в любви ко всему, что мы делаем, к тому, кто мы есть, к тому, что мы думаем... А любовь? Её нам хватит на десять жизней. Нужно просто её использовать.

Вам нужно знать, когда пора уходить.

РОБЕРТ Г. ИНГЕРСОЛЛ

В тысячу раз лучше обладать здравым смыслом без образования, чем иметь образование без здравого смысла.

Когда я впервые столкнулся с невнимательностью друга, мне повезло, что рядом был мой отец. Не знаю как, но он всегда находил нужные слова, чтобы успокоить мою печаль и помочь мне понять глубокую истину, скрывающуюся за определенными ситуациями. Я благодарен ему за мудрость, которую он мне передал, и если я стал тем, кем являюсь сегодня, то это благодаря ему. В то время у меня была подруга, назовем ее Алисой, которую я очень ценила, но которая становилась все более холодной по отношению ко мне. Сколько бы я ни старалась сблизиться, у меня было ощущение, что я больше не могу ей угодить. И я ни в чем не чувствовала себя виноватой, а она не говорила мне, в чем дело, поэтому крайней мере, я знаю, чем я её обидел, и извиняюсь. Она становилась всё более отстранённой, а я — всё более грустным.

Я не понимала почему. Когда я рассказал отцу о поведении Иоаны, о её характерной тактичности, по которой я скучаю каждый день, он тут же напомнил мне об одной нашей знакомой, у которой была плохая привычка часто навещать родственников и друзей и забывать уйти. Она была печально известна своей раздражающей привычкой задерживаться вне дома дольше, чем следовало, иногда до поздней ночи, и те, кто был в нашем кругу знакомых, стали её избегать.

Я не понимала, почему отец привёл мне этот пример, но он объяснил связь между этим знакомым и моей девушкой. Моя маленькая девочка, в жизни нужно уметь понимать, когда пора покинуть чей-то дом или жизнь. Нужно чувствовать, когда тебя не ждут, и не ждать, пока твоё присутствие станет обузой. Не злоупотребляй гостеприимством. Нужно уметь уходить. Никогда не настаивай на том, чтобы оставаться там, где тебя не ждут. Человеческая душа подобна дому: не настаивай на том, чтобы оставаться, если ты больше не чувствуешь себя там нужной... Избыток вреден. Всегда будь осторожна в том, насколько ты открыта – лучше быть привлекательной, чтобы тебя ценили, когда ты появляешься, чем утомлять людей. Старайся пускать корни только в доме и в жизни тех, кто тебе дорог. Иначе будь как ветер: приходишь, остаёшься ненадолго, а потом уходишь.

Человек, чье сердце полно любви, никогда не будет одиноким, бедным или некрасивым.

Истинные сокровища человека находятся в его душе. Это все прекрасные чувства, сила, с которой он поднимается, когда ветер сбивает его с ног, свободный дух, доброта, щедрость, с которой он делится всем лучшим и самым прекрасным, вера и любовь, с которыми он отдает себя миру. И без этих сокровищ даже самые богатые люди очень, очень бедны.

ХОРОШИЙ ЧЕЛОВЕК

*Когда видишь хорошего человека,
старайся подражать ему; когда
видишь плохого человека,
анализируй себя. КОНФУЦИЙ*

Хороший человек всегда найдет улыбку для хмурого, доброе слово для растерянного, утешение для скорбящего. Добрый человек смотрит с нежностью, говорит с любовью и отдаёт себя с привязанностью. Хороший человек не боится бедности и не идет на компромиссы, которые не приносят ему чести, ради обогащения. Добрый человек не боится злых людей, потому что знает, что зло — это слабость, а истинная сила — это доброта, и она всегда побеждает. Богач не боится одиночества, потому что знает, что Бог никогда не оставит его и что Господь пошлет ему душу, чтобы заполнить его одиночество. Человек с деньгами не боится страданий, потому что знает, что в каждой боли есть своё утешение и что каждое испытание преподносит свой урок.

Добрый человек не мстит тем, кто причинил ему боль, но всегда прощает их, потому что ночью, перед сном, он всегда говорит... И он прощает нам наши ошибки, как и мы прощаем тех, кто причинил нам зло. Хороший человек не осуждает, он помогает. Безусловно. Ничего не ожидая взамен. Хороший человек испытывает не чувство удовлетворения, когда помогает другим, а скорее чувство благословения, потому что знает, что помощь — это честь и вдохновляющая возможность. У хорошего человека сильное сердце, и это помогает ему всегда оставаться на ногах и не сломаться в трудные моменты жизни. Добрый человек видит нечто прекрасное даже в самом уродливом человеке или вещи, он видит нечто хорошее даже в самом худшем человеке или вещи, он видит нечто ценное даже в самом банальном человеке или вещи. Потому что он видит своими глазами, а глаза — это воплощение нежности и доброты. Хороший человек остаётся хорошим, несмотря на все испытания, которые преподносит ему жизнь, и несмотря на разочарования, которые вызывают люди, которых он встречает. Добрый человек никогда не потеряет надежду, веру, силу, нежность, любовь. Потому что он понял, что доброта всегда вознаграждается.

О больших душах, о маленьких душах...

Люди спешат судить, чтобы самим не быть осужденными. АЛЬБЕРТ КАМЮ

Я расскажу вам об одном случае, который произошёл много лет назад, когда я был ребёнком, и расскажу это объективно, предоставив вам возможность самим разгадать смысл, скрытый за словами...Случай из моего детства связан с мужчиной, которому тогда было около 35-40 лет, и который жил с матерью. У него были проблемы с алкоголем, и я не помню, чтобы когда-либо видела его трезвым; каждый раз, когда мы встречались, я избегала его. Я держалась от него на расстоянии, потому что уже знала от всех, кто его клеймил, что он отвратительный и непривлекательный человек. Я слышала, что он разведен, и весь мир окрестил его «никчемным человеком». Со стороны этот мужчина выглядел именно так. Потому что что видел мир? Разведённого пьяницу, живущего с матерью. А что думала мир? Что он развёлся из-за своей зависимости.

На самом деле, как я позже выяснила, реальность была совершенно иной — мужчина не был виноват в этом разводе, и именно потеря любимой женщины ввергла его в алкоголизм, превратив из некогда счастливого человека в деградировавшую версию самого себя: человека, полного комплексов, слабого, несчастного.

Я часто видела, как его публично высмеивали, чаще всего беспричинно, без всякого повода, оскорбляли просто потому, что он был другим. Даже дети дразнили его, воодушевленные тем, что никто им ничего не говорил... Однажды я увидела его в разгар унижительной юридической ситуации: он упал на землю и был унижен несколькими ужасными молодыми людьми, которые жестоко пинали его и обливали водой. Вокруг собралось несколько любопытных людей, которые с любопытством наблюдали за издевательствами над человеком. Мужчина был в сильном опьянении и не мог защитить себя. Он лежал мокрый, неуклюже двигался и время от времени издавал гневные крики. У него не было сил говорить или защищаться, не говоря уже о том, чтобы подняться.

Я набрался смелости попросить агрессоров остановиться, отчитав их за неуместный способ демонстрации своего превосходства. От скуки они ушли, шутя между собой, вероятно, «поздравляя» друг друга со своим подвигом. Затем я увидела, как мать мужчины в спешке бежит спасать своего ребенка. Вероятно, кто-то, кто стал свидетелем этой сцены, предупредил старуху, и она прибежала так быстро, как только могла. Не знаю почему, я ожидал, что женщина отругает его, увидев его таким издевательством, в таком жалком состоянии, падшего с высоты человеческого достоинства. Вместо этого я увидела отчаянную, плачущую мать под любопытными и неодобрительными взглядами зрителей, помогающую своему сыну прийти в себя, вытирающую воду с его лица, опускающуюся на колени рядом с ним, бросающуюся на него и что-то бормочущую себе под нос. Со всей нежностью и заботой она помогла ему подняться, хотя это была женская рука, она поправила его одежду, как могла, и понесла его, подерживаемая страдающим от боли человеком, которому было 40 лет.

Она медленно направилась домой, оставляя позади зевак, которые наблюдали за происходящим так, словно это была казнь приговоренного к смерти человека на публичной площади. Для этой женщины этот мужчина был не пьяницей, а её ребёнком. И он был не человеком, достойным презрения и насмешек, а душой, нуждающейся в помощи и понимании в самые трудные моменты своей жизни. С тех пор прошло немало времени, и я видела, как люди падают на землю, но я никогда не видела такого отношения, как у этой матери. Я никогда не забуду

страдающее лицо этой женщины и любовь во всех её жестах. Однако меня больше всего впечатлило не сострадание, исходящее от всего её существа: меня до слёз тронуло нечто большее, чем мы все — любовь, превосходящая человеческое понимание, любовь матери. Эта мать, которая с достоинством встретила общественное осуждение за своего сына, была воплощением безусловной любви. Я знаю, что некоторые из вас сочтут её поведение естественным, поскольку она была его матерью и, возможно, единственной, кто знал причину страданий своего сына, находя смягчающие обстоятельства, но я думаю, что дело было не только в этом. Жизнь несет нас всех, как американские горки, иногда вверх, иногда вниз: когда мы счастливы, когда испытываем душераздирающую боль. Никто не застрахован от страданий, мы всегда будем видеть вокруг себя людей, страдающих от боли, но важно оставаться человеком, когда ты сталкиваешься лицом к лицу с человеческой слабостью. И я верю, что быть человеком означает вести себя как мать, как отец, как сестра, как брат, как сын или как дочь не только по отношению к своим близким, но и к незнакомцу, нуждающемуся в твоей помощи. Ненависть, презрение, зависть не помогают, внимание, сострадание, любовь — да.

Легко вести себя хорошо с членами семьи или с теми, от кого вы можете что-то получить, но характер человека определяется. Что сделали молодые люди, которые его унизили, чтобы помочь этому человеку? Это помощь тому, кому ты ничего от него не получишь? Какой жизненный опыт они получили после этой трагической сцены? Я часто слышу наставление: «Если не можешь делать добро, не делай зла». Знаете, что меня огорчает? То, что всякий раз, когда появляется возможность проявить интерес, я отступаю. Почему? Но когда дело доходит до того, чтобы сделать кому-то добро, люди вдруг становятся равнодушными, причиняют вред, чаще всего бесплатно, объединяются, проявляют интерес, приобретают неожиданные «способности» и вкладывают время и энергию в разрушение. Почему же они не вкладывают любовь?

Слишком часто я видела людей, которые объединялись, чтобы уничтожить, унижить и навредить человеку, «упавшему на землю», и, к сожалению, должен сказать, что слишком редко я видел людей, объединяющихся, чтобы помочь понять, чтобы созидать. Мелкие, ничтожные души, холодные и пустые, как заброшенные пещеры, довольствуются тем, что заполняют слои толпы, становятся частью общественного осуждения, болтают и не протягивают руку падшему существу, даже если это когда-то был их друг. Тот, с кем они сидели за одним столом, проводили одно время, разделяли одни и те же чувства и обещания. И что мне кажется совершенно очевидным, так это то, что иногда, хотя они и не обязательно хотят унижить своего друга, эти мелкие души объединяются со стадом, потому что таков этикет: быть с большинством.

Урок, который преподавала мне та женщина, которой я буду вечно благодарена за её пример, заключается в том, чтобы никогда не хотеть быть частью нелепого стада, которое почти всегда состоит из мелких людей, которые чувствуют себя прекрасно только тогда, когда объединяются с другими, чтобы указать пальцем на кого-то. Тогда я понял, что люди, которые осуждают и наказывают, которые насмешливо отменяют и уничтожают, которые чувствуют себя выше других, если бы честно посмотрели в зеркало, не полюбили бы свой образ. Они разгуливают со своей моралью.

Обычно в толпе они воображают, что обладают качествами, которых не имеют, провозглашают себя любящими Бога и праведными судьями на Земле, хотя живут в противоречии с большинством христианских принципов, первым из которых была, есть и будет любовь к ближнему. На мой взгляд, в этой сцене пьяный мужчина, беспомощно лежащий в луже воды, выглядит более достойным, чем насмешливые юноши и презрительный мир, которые смотрели на него свысока. Для меня они ничтожны, а он — велик.

СКОЛЬКИЕ ЭТО СТОИТ?

УИЛЬЯМ ШЕКСПИР

Преодолей боль, смейся как можно больше, ведь даже самая длинная ночь рано или поздно сменится днем.

Знаете что? Выйдите из этого ужасного состояния гнева. Оно того не стоит! Я бы спросила вас: сколько из тех людей, ради которых вы сейчас без ума и чья душа тревожится и обременена, находятся рядом с вами, чтобы увидеть вашу печаль и смятение? Сколько обнимают вас и пытаются успокоить вашу печаль и одиночество? Сколько из них были рядом с вами, когда вам было тяжело? Сколько утешали вашу боль и сколько понимали ваши человеческие слабости и ошибки, не осуждая вас? Сколько спешили к вам, чтобы принести что-то, когда вам чего-то не хватало? Сколько вытирали ваши слезы, когда вы плакали в одиночестве? Сколько способствовали тому, кем вы являетесь и что имеете сейчас? Сколько радуются вашим успехам и сколько страдают из-за ваших потерь? Сколько принесли счастье к вашему порогу? Сколько из них готовы отказаться от своего комфорта и душевного покоя ради вас? Если бы завтра весь мир ополчился против вас, сколько бы сражались за него?

А ты? Если завтра о тебе начнут рассказывать ложь, сколько людей будут тебя защищать, а сколько будут слушать с любопытством? Сколько из них действительно тебя знают? Сколько из них тебя любят, а сколько просто используют?

Вы понимаете, о чём я говорю? Вы — самое ценное, что у вас есть, вы — ваш лучший друг. Вы зависите от себя всю жизнь. Только вы сможете взглянуть на себя объективно, только вы сможете понять свои слабости, неспособности, боль и ошибки. Только вы всегда сможете помочь себе. Не страдай больше, не трать себя впустую, не растрачивай себя впустую. Ты этого не заслуживаешь. Никто.

ЧТО-ТО, О ЛЮБВИ..

*Есть только одна мера любви: это любовь без меры. С.Ф. Бернар
де Клервои*

Однажды несколько детей захотели посмеяться над наивным и невинным мальчиком из нашего района. Подросток страдал умственной отсталостью и был очень доверчив, когда к нему проявляли доброжелательность. Дети предложили ему зайти в аптеку и спросить, нет ли у них каких-нибудь странных лекарств... Мальчик, обрадованный тем, что может быть полезен этим детям, смело вошел в аптеку и встал в очередь. Дети тоже вошли, но остались у двери, с любопытством ожидая реакции фармацевта и мальчика, который вот-вот должен был оказаться в неловком положении. «У тебя есть таблетки для повышения потенции?» — громко и очень уверенно спросил мальчик. Дети расхохотались и, довольные своей игрой, быстро покинули аптеку. Фармацевт сразу понял, в чем дело, и несколько мгновений смотрел на мальчика. 46— У нас есть кое-что, но не таблетки. Вам что-нибудь нужно? — Да, — убежденно ответил мальчик.

Затем из-за прилавка вышла фармацевт и подошла к мальчику. Она заметила, что снаружи другие дети наблюдают за происходящим через окно, и, недолго думая, обняла мальчика. Долгие, теплые, полные любви объятия. Мальчик, казалось, не удивился и с радостью принял объятие. Объятия — это проявление любви, и они очень полезны для здоровья. «А теперь идите и отдайте это детям на улице, им это очень нужно, хорошо?» — сказал фармацевт. Мальчик поблагодарил его и вышел на улицу с распростертыми объятиями, чтобы обнять. Довольные улыбки детей сменились виноватыми взглядами. Они не могли отказать мальчику в искренних объятиях, потому что им пришлось бы объясняться, и этот случай преподавал им урок, соизмеримый с их намерениями и поступком

Уходить

Если какое-то место или человек приносит вам большие печали, чем радости, уходите. Не задерживайтесь там, где вас не ждут, не ценят или не ожидают. Не оставайтесь упрямо с людьми, которые вас не ценят и которым наплевать на ваше счастье. Когда вы оказываетесь в окружении людей, которые разрушают ваши мечты, мешают вам развиваться и достигать ваших целей, уходите. Не позволяйте никому растратить ваши шансы стать тем, кем вы действительно хотите быть, и достичь желаемого. Если рядом с вами находится человек, который заставляет вас чувствовать себя бесполезным, неважным, неспособным, недооцененным и нелюбимым, уходите. Не позволяйте никому внушать вам, что вы недостаточно хороши, что вы не можете сделать больше, что вы не заслуживаете лучшего. Не позволяйте никому обескураживать вас и устанавливать для вас ограничения. Если, где бы вы ни находились, вы плачете чаще, чем смеетесь, уходите. Вы никому не обязаны делиться своей печалью и несчастьем

Подарите любимому человеку: крылья, чтобы летать, корни, к которым можно вернуться, и причины остаться.ДАЛАЙ-ЛАМА

Если вы оказались в месте, рядом с человеком или в ситуации, которая лишает вас душевного покоя, уходите. Не привыкайте к тому, что губительно для вашей души. Позже вы не сможете от этого избавиться. Страх, неуверенность и недоверие — это разрушительные чувства, которых вы не заслуживаете.

Если вы находитесь в отношениях, где вам постоянно приходится оправдываться и доказывать свою любовь и верность, уходите. Не тратьте драгоценные годы своей жизни, пытаясь убедить тех, кто не способен принимать любовь, в своих чувствах и добрых намерениях. Когда человек рядом с вами перестаёт смотреть на вас и говорить с вами с любовью, заставляя вас чувствовать себя скорее обузой, чем благословением, уходите. Вы не зависите ни от одного человека, и наверняка найдётся кто-то другой, кто будет любить вас так, как вы того заслуживаете. Не оставайтесь ни минуты с тем, кто вам больше ничего не значит — дайте себе свободу уйти, и кто знает, может быть, вы даже найдёте того, кто будет для вас всем.

Друг не бросит тебя, когда тебе тяжело, и будет любить тебя, даже когда тебе плохо. Особенно тогда. Друг не поставит свою личную гордость выше вашей. Друг дарит прекрасные воспоминания, а не сожаления.

Друг дарит чувство защищенности и душевной безопасности. Друг рассказывает обо всём не «мне», а «нам». Настоящий друг любит тебя безоговорочно. На самом деле, если задуматься, слово «настоящий» даже не должно стоять рядом со словом «друг», потому что само собой разумеется, что другом может быть только тот, кто по-настоящему ценит тебя и по-настоящему любит. Остальное — просто знания.

Добрые люди, которых мы встречаем, — это самый прекрасный способ, которым Бог показывает нам Свою любовь и то, что мы заслуживаем самого лучшего. Цenia добрых людей, мы отвечаем Богу той же любовью, которой Он благословил нас.

Тот факт, что вы не знаете, что вы замечательный человек, не означает, что это не так. Вы слишком часто позволяли другим указывать вам, кто вы есть, а кто нет, и забыли, кто вы есть, на что вы способны и чего вы заслуживаете. Ты удивительная личность, так веди себя соответственно и чувствуй себя соответственно!

Ты прекрасна, дорогая женщина!

Женщина — символ доброты и красоты.НОВАЛИС

Каждое произнесенное вами слово прекрасно, потому что в ваших словах выражены нежность, сострадание и мудрость.

Ты прекрасна на каждом шагу, потому что твои шаги всегда ведут тебя к людям, которых ты любишь и через которых живешь.

Ты прекрасна с каждой улыбкой, которую щедро даришь, потому что твои улыбки полны солнца и доброты.

Ты прекрасна в своих приветливых объятиях, которые дарят и защищают. Ты прекрасна, даже когда твои плечи опущены, потому что они несут бремя, известное только тебе.

Ты прекрасна, даже когда у тебя морщины, потому что каждая из них — результат беспокойства, расстройств или радости, которые испытала только ты. Это следы времени, но это признаки твоего времени, женщина, твоей жизни. Не жалея ни об одном из них.

Ты прекрасна, даже если у тебя есть несколько лишних килограммов, они не крадут твою грацию, твое сияние и твою элегантность.

Ты прекрасна со всеми шрамами, которые скрываешь в своем сердце, потому что это медаль, завоеванная в битвах, которые ты вела с жизнью.

Ты прекрасна со своими трудолюбивыми и усталыми руками, потому что на них несут следы стольких усилий и мгновений самоотдачи, а их ласки способны прогнать самых свирепых демонов.

Ты прекрасна, даже если годы оставили неизгладимые следы на твоем лице. Неодобрительные взгляды тех, кто не видит вашей красоты, не делают вас менее красивой. Никогда не теряйте уверенность в себе!

Ты прекрасна такая, какая ты есть, со своими радостями, печалью, слезами, тосками, хмурыми глазами и душой, обремененной тревогами, с твоей поспешностью, прихотями, смятением и слабостями! Жизнь! Ты прекрасна, дорогая женщина! Наслаждайся жизнью! Наслаждайся!

ВЫ ЗАСЛУЖИВАЕТЕ БОЛЬШЕГО

Довольствуйтесь тем, что имеете, но всегда стремитесь к лучшему. СОКРАТ

Вы можете и заслуживаете большего, чем ограничивать свой мир одним человеком и одной мечтой. Жизнь полна прекрасных людей, откройтесь им. Вы заслуживаете лучшего, чем ждать нерешительных людей, которые только тратят ваше время на обещания и иллюзии. Действуйте.

Ты можешь и заслуживаешь большего, чем ждать перед стенами, тщетно надеясь, что они превратятся в двери. Иди. Иди своим путем. Ты можешь и заслуживаешь лучшего, чем постоянно винить себя за все, что ты сделала или не сделала, за все, что ты сказала или не сказала. Не унывай!

Ты сделала все, что считала лучшим в тот момент, исходя из того, что знала на тот момент. Вы можете и заслуживаете большего, чем молить о любви и постоянно жаждать внимания и ласки, от которых зависит ваша душа. Обратитесь к себе с любовью и перестаньте позволять кому-либо другому быть эталоном вашего счастья. Вы важны.

Вы заслуживаете большего, чем бесконечные «Прости меня!» и «мне жаль!» от лживых людей, которые только причиняют вам боль... Если их слова неискренни, то и сожаления тех, кто вас обидел, также являются формой манипуляции. Дистанцируйтесь от этих людей и перестаньте позволять им играть с вашими чувствами.

Вы заслуживаете и заслуживаете большего, чем полумеры. Вы заслуживаете искренней любви, настоящих друзей, спокойной жизни. Отбросьте все, что причиняет вам вред, а если не можете, то просто уйдите. Ты можешь и заслуживаешь лучшего, чем жить в ситуациях, когда тебе приходится скрывать свои слезы и гримасы боли за мучительными улыбками. Остановись, соберись с силами и беги как можно дальше от тех, кто причинил тебе боль.

Вы заслуживаете лучшего, чем постоянно выслушивать неверные мнения о себе от тех, кто считает, что знает вас настолько хорошо, что может позволить себе осуждать и критиковать ваши поступки. Нет. Это ваша жизнь. Это ваши решения. Ваши успехи. Ваши неудачи. Ваши, а не их.

Вы можете и заслуживаете большего, чем постоянно задавать себе вопросы «Почему?» и «А что, если...?». Вы можете и заслуживаете большего, чем нести бремя прошлого, которое вас сдерживает и постепенно убивает... Что вы можете сделать, чтобы изменить прошлое сейчас? Оставьте его таким, какое оно было, и извлеките из него урок, чтобы быть готовыми к будущему.

Нет смысла сейчас мучить себя сожалениями и неразрешенными вопросами. Прошлого изменить нельзя, поэтому, пожалуйста, не омрачайте и свое будущее. Вы можете и заслуживаете большего!

Глава 2