

ТЫ НЕ ОДНА...



...хотя иногда тебе может казаться, что ты самый одинокий человек на свете. Я чувствовала себя одинокой в двух ситуациях. Первая — когда кто-то устраивал вечеринку и на нее отправлялись ВСЕ, кроме меня, потому что папа меня не отпускал (в средней школе так было ВСЕГДА). Я ужасно злилась, мне казалось, что никому на свете я не нужна и не интересна. Я сидела дома, мне было скучно, делать нечего... ужас! Хуже не придумаешь.

Но было и другое одиночество, которое накаtywало внезапно и ниоткуда. Мне начинало казаться, что мир абсолютно бессмысленный и огромный и я потеряна в этой гигантской мешанине. В глубине души я знала, что у меня есть друзья, что меня любят, но в такие моменты мне казалось, что я совсем одна. И никто не понимает, что я чувствую и о чем думаю, и никому до меня дела нет. Выйти из этого состояния мне помогал спокойный логичный





[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)



[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

разговор с самой собой, с подругой или запись в дневнике. Иногда мысли нужно выплеснуть, и тогда мир вокруг вновь покажется нормальным.

В средней школе у меня возникли и другие новые эмоции! Я стала часто испытывать неловкость — такую сильную, что даже поздороваться с кем-то была просто не в состоянии. Как быть, что делать? Сказать «привет», «здравствуй» или «как делишки», обняться, помахать, улыбнуться? В итоге вместо «привет» я издавала странный писк и просто УМИРАЛА от стыда. Постоянный стыд — особенно при ком-то — сводил меня с ума! Хотя сейчас я даже не помню, из-за чего смущалась (ну то есть особого смысла в том смущении не было). Я отлично помню, как целыми днями прокручивала неловкие моменты в голове и мучилась из-за них.

Жаль, что я так переживала из-за всего подряд, ведь можно было просто забыть о неловкости и сказать «проехали». Но, наверное, это неизбежная часть процесса взросления. Сейчас я тоже часто попадаю в неловкие ситуации, но уже не обращаю внимания. Наверное, это приходит с практикой.



[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

И РАЗ, И ДВА!



Здоровый образ жизни невозможен без движения. Но уговорить себя заняться спортом не так уж легко! Это даже сложнее, чем сами тренировки. Тебе может мешать неуверенность в себе. Помню, когда я начала прибавлять в весе, я все время думала, что неплохо бы начать заниматься спортом, но у меня все руки не доходили... Всегда находились какие-нибудь отговорки! А еще мне хотелось во всем добиваться совершенства — или по крайней мере успехов. Поэтому мысль о том, чтобы попробовать что угодно новое, внушала неуверенность. Мне казалось, что все будут надо мной смеяться и НЕ СТОИТ ДАЖЕ И НАЧИНАТЬ.

Но если ты собираешься заботиться о своем теле, придется попотеть и заставить сердце биться чаще. Спорт полезен для здоровья, это так, но польза чувствуется не сразу, а есть и более быстрый эффект: при занятиях спортом выделяются





[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

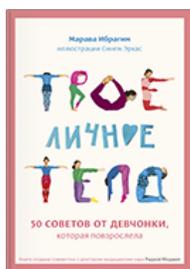


[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

эндорфины, гормоны счастья. Они попадают в мозг, и ты чувствуешь себя счастливой и нравишься себе. Это же просто супер! Остается вопрос: каким спортом заняться? Лично мне многие виды спорта кажутся жуткой СКУ-У-У-У-УКОЙ. Очень важно найти спорт, которым тебе будет интересно заниматься! Я предвзята, но для меня лучшее занятие — крутить обручи. Но еще я люблю кататься на роликах, прыгать через скакалку и танцевать, воображая, что я в телешоу. А сколько еще в мире веселых способов подвигаться, не перечислишь — и тебе просто нужно найти занятие по душе. Если полюбить спорт никак не получается, попробуй поставить себе цель заниматься 20 минут три раза в неделю. Планируй заранее, и ты легко найдешь время. Например, 20 минут первым делом с утра — отличный способ начать день в движении! Ты также можешь заниматься в одиночестве, прежде чем демонстрировать миру свои новые умения. Но старайся преодолеть неуверенность в себе. Все начинают с нуля, и чемпионы когда-то были новичками. Занятия спортом развивают веру в себя. Самое сложное — начать!



[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

