

Л
ЛЮБИТЬ СЕБЯ

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

В Нью-Йорке я познакомилась с роскошной барышней Милой. Это была натуральная златовласка с голубыми глазами и вьющимися волосами. А еще стройная и с хорошим аппетитом. Я, знаете ли, очень завидую людям, у которых хороший аппетит, а им хоть бы хны.

Я смотрела на нее и думала: «Ох, и досталась же человеку генетика!» И пока я расплывалась во вдохновенной улыбке, глядя на эту королеву, Мила мне говорит:

— Я ведь жила в Питере до Нью-Йорка. И я переехала, потому что мне пришлось сбежать от мужа.

Я думаю: «Во дела! И что же там могло быть не так? И почему он не носил ее на руках?»

Выяснилось вот что. Она была замужем за мужиком, который каждое утро... ее взвешивал! Она весила пятьдесят шесть килограммов при росте сто семьдесят пять сантиметров, и, если она поправлялась хотя бы на триста граммов, муж насильно сажал ее на диету.

— Каждое утро начиналось с весов. И это было унижительно. Дошло до того, что когда я засыпала, то мне снились кошмары, я панически боялась просыпаться. У меня даже появилась сыпь. Потом мне это надоело, я собрала вещи и улетела от него так далеко, как только смогла, — рассказала мне Мила.

Меня так впечатлила эта история и я была так зла на ее бывшего мужа, что подумала: «Почему после первого взвешивания ты не ушла от него?» Надо бы уже запомнить всем женщинам: если мужчина недоволен вашим весом, это не любовь.

У другой моей подруги был молодой человек, который совершенно в нее не верил. Как-то она пришла с работы и сказала, что ей дали премию как лучшему работнику года. Он, ошалеv, спросил: «Те-е-ебе-е-е? Странно». Когда она говорила, что хочет запустить свой творческий проект, он спрашивал: «Ты? Ты хочешь запустить сво-о-о-ой проект? Не смей меня!»

Я собрала эти истории и написала бойкий и дерзкий манифест, где призывала расставаться с такими людьми: «Если ваша вторая половинка не верит в вас, в ваши таланты и в то, что вы в состоянии реализовать себя, бегите от него! С таким человеком вы никогда не сможете вырасти. Он всегда будет сдерживать ваше развитие и отравлять вашу самооценку».

И я была чертовски довольна таким посылом. Однако потом одна моя знакомая прочитала этот пост и написала мне: «Знаешь, что важнее, чем убежать от человека, который тебя взвешивает? Нужно в первую очередь перестать взвешивать СЕБЯ!»

И эта метафора была как выстрел.

Мы можем называть других людей тиранами по отношению к нам. Но вот вам правда: главный агрессор, тиран и диктатор твоей жизни — это ты сам. Единственный человек, который запрещает тебе чувствовать себя хорошо, — это ты сам. То, как мы тираним самих себя, не снилось ни одному самому жесткому диктатору.

Например, я была жутко недовольна своим весом в 17 лет. Я настолько ненавидела себя, что решила... не есть. И я пять дней не ела ничего! К концу пятого дня у меня начались галлюцинации. Чем не самобичевание, достойное тюремных лагерей?

А какими словами я называла себя, когда у меня что-то не получалось? «Ничтожество» — это было самое мягкое из них.

А теперь посмотрите на это со стороны. Я пять дней лишала человека еды и называла его ничтожеством. Ну разве это не худшая форма садизма?

Именно поэтому нужно для начала перестать взвешивать СЕБЯ.
Во всех смыслах этого слова.

Перестать терзать себя.

Перестать гнобить себя.

Перестать винить себя по пустякам.

Вешать всех собак на себя.

Считать себя ничтожеством.

Нужно, наоборот:

Заботиться о себе.

Верить в себя.

Помогать себе.

Любить себя.

И, конечно, кормить себя.

Если ты не любишь себя, то рискуешь всю жизнь прожить
с нелюбимым человеком.

Нужно в первую
очередь перестать
взвешивать СЕБЯ!

ВОПРОС

Когда ты в последний раз «взвешивал(а)» себя?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ВОПРОС

Что с твоей стороны самый большой акт нелюбви к себе?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

