
ЗАБОТА
О СЕБЕ,
КОГДА
ТЯЖЕЛО



ЕСЛИ ДОМАШНИЕ ДЕЛА ИЛИ ЗАБОТА
О СЕБЕ КАЖУТСЯ ТЕБЕ СЛИШКОМ
ТРУДНЫМИ – ПОПРОБУЙ СДЕЛАТЬ ИХ
НАПОЛОВИНУ.

ИНОГДА, КОГДА НАМ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО
ТЯЖЕЛО, ДАЖЕ ПРОСТОЕ ДЕЙСТВИЕ –
НАПРИМЕР, ЗАСТЕЛИТЬ КРОВАТЬ –
МОЖЕТ СТАТЬ НАСТОЯЩИМ
ИСПЫТАНИЕМ.

ЧТОБЫ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЧУВСТВА
БЕССИЛИЯ И ПОЧУВСТВОВАТЬ,
ЧТО ТЫ СПРАВЛЯЕШЬСЯ, ПОПРОБУЙ
НЕ ЗАСТИЛАТЬ КРОВАТЬ ЦЕЛИКОМ,
А ЛИШЬ АККУРАТНО ПОПРАВИТЬ
ПРОСТЫНЮ. ЭТОГО УЖЕ ДОСТАТОЧНО,
ЧТОБЫ ОЩУТИТЬ, ЧТО ТЫ ЧТО-ТО
ДЕЛАЕШЬ.







ЕСЛИ ДОМА СТРАШНЫЙ БЕСПОРЯДОК
И ТЕБЕ ТЯЖЕЛО ДАЖЕ ПРОСТО ВЗЯТЬСЯ
ЗА УБОРКУ, НАЧНИ С МАЛОГО.

ЭТО МОЖЕТ БЫТЬ ЧТО-ТО СОВСЕМ
ПРОСТОЕ: ПРОТРИ СТОЛ, РАЗБЕРИ ОДНУ
ПОЛКУ ИЛИ СЛОЖИ РАЗБРОСАННЫЕ
ВЕЩИ В КОРЗИНУ. МАЛЕНЬКИЕ ШАГИ
ПОМОГАЮТ ДВИГАТЬСЯ ВПЕРЕД; ТАК ТЫ
ПОНЕМНОГУ НАВЕДЕШЬ ПОРЯДОК ДОМА.

КОГДА НА ДУШЕ НЕХОРОШО,
ВЫБЕРИ ОДИН ТАКОЙ ШАГ И СДЕЛАЙ
ТОЛЬКО ЕГО — ТАК ПРОЩЕ ВЕРНУТЬ
ЧУВСТВО КОНТРОЛЯ НАД СИТУАЦИЕЙ,
И В ГОЛОВЕ ПРОЯСНИТСЯ.

ЕСЛИ В РАКОВИНЕ НАКОПИЛАСЬ ГРЯЗНАЯ
ПОСУДА И У ТЕБЯ НЕТ СИЛ ЕЕ МЫТЬ,
ПРОСТО ЗАМОЧИ ЕЕ В МЫЛЬНОЙ ВОДЕ.
ТАК БУДЕТ ЛЕГЧЕ ПОМЫТЬ ПОСУДУ,
КОГДА У ТЕБЯ ПОЯВЯТСЯ ВРЕМЯ
И ЖЕЛАНИЕ.





ЕСЛИ ТЫ ЧУВСТВУЕШЬ СЕБЯ
ОДИНОКО, НАПИШИ ПИСЬМО ТОМУ,
КТО ОДНАЖДЫ ПОДДЕРЖАЛ ТЕБЯ ИЛИ
СДЕЛАЛ ТВОЮ ЖИЗНЬ ЧУТЬ ЛУЧШЕ.
ЭТО МОЖЕТ БЫТЬ РОДСТВЕННИК, ДРУГ,
УЧИТЕЛЬ, КОЛЛЕГА ИЛИ ЧЕЛОВЕК,
КОТОРОГО УЖЕ НЕТ РЯДОМ (ПИСЬМО
НЕОБЯЗАТЕЛЬНО ОТПРАВЛЯТЬ).

САМ ФАКТ, ЧТО ТЫ СЯДЕШЬ
И НАПИШЕШЬ, КАК МНОГО ЭТОТ
ЧЕЛОВЕК ДЛЯ ТЕБЯ ЗНАЧИТ, – ПРОСТОЙ
СПОСОБ УТЕШИТЬСЯ И ДОБАВИТЬ
В ДЕНЬ НЕМНОГО НЕЖНОСТИ.



ЕСЛИ ХОЧЕШЬ СДЕЛАТЬ ДЕНЬ
ОСОБЕННЫМ, КУПИ ЦВЕТЫ И ПОСТАВЬ
ИХ В ВАЗУ ИЛИ НАБЕРИ СЕБЕ ТЕПЛУЮ
ВАННУ И БРОСЬ В ВОДУ НЕСКОЛЬКО
ЛЕПЕСТКОВ.





ЧТОБЫ БЕРЕЖНЕЕ
ОТНОСИТЬСЯ К СЕБЕ
И СВОЕМУ ТЕЛУ,
ЗАМЕЧАЙ ЧАСТИ ТЕЛА,
КОТОРЫЕ ПОМОГАЮТ
ТЕБЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ,
И МЫСЛЕННО ГОВОРИ ИМ
«СПАСИБО» — ОСОБЕННО
ТЕМ, КОТОРЫЕ СИЛЬНЕЕ
УСТАЮТ ИЛИ МЕНЬШЕ
ВСЕГО ТЕБЕ НРАВЯТСЯ.
МОЖЕШЬ ДАЖЕ
ПОПРОБОВАТЬ ОБНЯТЬ
СЕБЯ.



ЕСЛИ ХОЧЕШЬ ВЫСТРОИТЬ БОЛЕЕ
ЗДОРОВЫЕ ОТНОШЕНИЯ С СОБОЙ,
ПОПРОБУЙ ИЗМЕНИТЬ ВНУТРЕННИЙ
ДИАЛОГ — ХВАЛИ СЕБЯ И БУДЬ МЯГЧЕ.
ПОНАЧАЛУ ЭТО МОЖЕТ ПОКАЗАТЬСЯ
СТРАННЫМ И НЕИСКРЕННИМ,
НО СО ВРЕМЕНЕМ ТЫ НАЧНЕШЬ
ЗАМЕЧАТЬ, КАК ИЗМЕНИЛСЯ ТВОЙ
ТОН ПО ОТНОШЕНИЮ К СЕБЕ — И КАК
МЕНЯЮТСЯ ТВОИ ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ
В ОТНОШЕНИЯХ С ДРУГИМИ.



ЕСЛИ ТЕБЕ КАЖЕТСЯ, ЧТО БЫТЬ
ДОБРОЙ К СЕБЕ НЕВОЗМОЖНО,
ВСПОМНИ СЕБЯ В ДЕТСТВЕ, ПОПРОБУЙ
ПОЧУВСТВОВАТЬ ЛЮБОВЬ И ПРОЯВИТЬ
СОЧУВСТВИЕ К ЭТОМУ РЕБЕНКУ.

ИНОГДА ДУМАТЬ О «МАЛЕНЬКОЙ СЕБЕ»
С ТЕПЛОМ И СОСТРАДАНИЕМ ЛЕГЧЕ,
ЧЕМ ОТНОСИТЬСЯ ТАК ЖЕ К СЕБЕ
СЕГОДНЯШНЕЙ.



ЕСЛИ ХОЧЕТСЯ СДЕЛАТЬ
ЕЩЕ ОДИН ШАГ НАВСТРЕЧУ СЕБЕ
МАЛЕНЬКОЙ, ПОПРОБУЙ НАПИСАТЬ
СЕБЕ ПИСЬМО. ПРЕДСТАВЬ, КАК
ЧИТАЕШЬ ЕГО В ТОТ МОМЕНТ, КОГДА
ТЕБЕ БЫЛО ОЧЕНЬ ТРУДНО. ЧТО ТЕБЕ
БЫЛО БЫ ВАЖНО ТАМ УВИДЕТЬ?
ЭТОТ РИТУАЛ МОЖЕТ СТАТЬ ХОРОШИМ
СПОСОБОМ НАЙТИ СВЯЗЬ С САМОЙ
СОБОЙ ИЗ ПРОШЛОГО.

Дорогая 12-летняя Я! В
люблю тебя!
Мне так жаль, что овечки-
одноклассницы над тобой
смеялись и издевались.
Ты этого не заслужила.
Хочу тебе обнять и
утешить, ты не одна!
люблю тебя!
Твоя старшая Я

