

ЛЮБИТЬ БЕЗ ОЖИДАНИЙ

Вот рецепт того, как любить без ожиданий. Сначала полюби себя. Не обязательно больше всех, но обязательно сначала. Не отменяй долгожданные планы, потому что твое время понадобилось кому-то другому. Не ломай свой график, чтобы подстроиться под человека, который может соскочить в любую минуту. Оставайся верной себе (даже когда тебе хочется поддаться чужим импульсам), всегда помни: то, чего ты хочешь, и то, что тебе нужно, — не всегда одно и то же.

Тебе нужен кто-то, на кого можно положиться, и лучше всего, если этим человеком будешь ты сама. В конце концов, даже если все соскочат, у тебя останешься ты. И не нужно считать себя

жалким утешительным призом. Работай. Стань тем, кем можно гордиться. Если в итоге ты останешься наедине с собой, пусть у тебя будет ощущение, что ты проводишь время в лучшей из возможных компаний. Ты должна быть уверена, что это несравнимо лучше, чем остаться с очередным ненадежным любовником или другом.

Чтобы любить без ожиданий, будь предельно честной с собой. Если тебе не нужны игры, перестань в них играть. Отвечай на сообщения. Говори ровно то, что имеешь в виду. У тебя нет времени на «может быть» и «возможно».

В мире, где все лгут, позволь себе роскошь быть честной, даже если это грозит поражением в паре дурацких игр.

Подобное тянется к подобному. Если ты ищешь честных, открытых людей, ты сама должна быть такой. Это поможет очистить твою жизнь от неудачников. Ты перестанешь привлекать их. Итак, ты та, кем действительно хочешь быть.

Чтобы любить без ожиданий, нужно сочувствие. Вспомни моменты, когда ты врала, изворачивалась, не оправдывала чьих-то ожиданий, но прощала себя за это. Ты признавала, что виновата, но не привязывалась к чувству вины. Тебе не нравилось то, что ты сделала, но ты понимала: все сложилось так, как сложилось, и на это есть свои причины. А еще ты знала, что у тех, кто обманывал тебя, тоже были причины. И причины эти не имели к тебе никакого отношения.

Учись отстраняться от размышлений, почему люди поступают именно так, а не иначе, потому что это тебе не поможет. Научись не думать о том, чем могла спровоцировать людей на те или иные поступки, потому что, скорее всего, ты вообще здесь ни при чем. Прими это: ты влияешь на поведение других гораздо меньше, чем тебе кажется. Учись принимать и понимать это. Учись быть свободной даже в этом.

Чтобы любить без ожиданий, нужно понять: кое-что не поддается твоему контролю. Пойми, у каждого свои демоны, и никто не поручал тебе бороться с ними. В конце концов, в любви есть два варианта: принять кого-то таким, какой он есть, со всеми его недостатками или просто

уйти. Никаких компромиссных решений нет. В любви нет места бартеру, торговле, ожиданиям. Можно только быть или не быть с кем-то. Все промежуточное — это лишь унылые эгоистичные оправдания.

Чтобы любить без ожиданий, учись ценить то, что есть. Люди — не наша собственность, мы не можем менять их по своему вкусу или требовать от них соответствовать нашим ожиданиям. Чем больше мы ждем от других, тем сильнее сами разочаровываемся в итоге. Все, что мы можем, — понять, что кто-то есть у нас, или отпустить его, почувствовав, что он уже не здесь, не с нами. Сдавай сердце, как гостиничный номер: приветствуй новых жильцов, когда они появляются, и отпускай, когда они уходят. Ты можешь отказать в проживании. Но ты не можешь заставить кого-то остаться.

Чтобы любить без ожиданий, нужно жить в мире с собой. Открой двери, распахни руки, обнажи сердце и знай, что не все будут добры с тобой. Но ты сумеешь преодолеть любую боль, залечить любые раны. Ты можешь доверять себе, ты способна выйти из всех ситуаций, которые не помогают тебе расти и двигаться вперед.

Любить без ожиданий

Ты должна понимать: в основе любого ожидания лежит потребность. Потребность в том, чтобы тебя принимали, ценили, говорили, что ты хорошая, сильная. А если ты можешь сделать это для себя сама, если можешь жить в соответствии с собственными желаниями и ожиданиями, потребность в признании других людей исчезнет. Тебе не придется отклоняться, подстраиваться, искать признания тех, кто не заслуживает тебя. Эта потребность исчезнет.

И станет проще понимать, кого любить, а кого оставить. Безо всяких ожиданий.