

Мир, где ты можешь быть сама собой,
милая женщина!

Jenshina-kaif.ru

Здравствуйте, уважаемые читатели!

Меня зовут **Ксения Белякова**. Я начинаю серию книг о том, как женщинам стать более счастливыми, успешными и самодостаточными. Ведь я, как никто другой, понимаю, как вам это необходимо, милые читательницы. Потому что я, прежде всего сама, женщина. В моих книгах я буду просто делиться с вами своим опытом в различных сферах: любви, бизнесе, хитросплетениях человеческих отношений, здоровье и саморазвитии! И если мои книги и советы будут вам чем-то полезны, я буду просто счастлива!

Также вы можете меня найти или связаться со мной по следующим адресам:

мой личный блог: <http://jenshina-kaif.ru/>

мой e-mail: jenshina-kaif@yandex.ru

Итак, я несомненно рада нашему с вами знакомству. Поэтому не смею больше вас задерживать, начинаем!

**Жизнь только начинается
или как пережить
расставание с любимым
человеком**

Оглавление:



1. Введение
2. Глава 1
3. Глава 2
4. Заключение

Введение

Почему я решила написать эту книгу?

Как-то раз, пролистывая страницы всемирной паутины, я натолкнулась на один сайт. Тема его была: как пережить расставание с любимым человеком. На сайте представлены интервью психологов, священников и просто умных людей. Также работает форум, где люди с разбитым сердцем могут пообщаться, попросить помощи, совета и поддержки. И каждая новая тема на форуме начиналась практически с одних слов, только в несколько разной интерпретации: «Меня бросил мой парень», «Помогите, не могу пережить расставание», «Мой молодой человек ушел от меня», «Я рассталась с мужем, поддержите, пожалуйста!» и т.п.

У меня был в жизни тоже тяжелый момент, когда я рассталась со своим любимым человеком. Сказать, что я тяжело это пережила – ничего не сказать. Еще наверно чуть-чуть и я бы съехала с катушек.

Именно поэтому, если Тебе, милая девочка, девушка, женщина, попалась в руки эта книга, то я очень надеюсь, что она облегчит твою жизнь и сделает ее намного позитивнее.

Глава 1

Не задерживаемся ни на минуту, начинаем!

Итак, дорогая, если ты продолжаешь читать далее эту книгу, то тема расставания знакома тебе не понаслышке. Вернее, я не думаю, я просто уверена.

Ну и сколько ты бессонных ночей провела? Сколько слез выплакала в подушку? Сколько времени прождала у молчащего телефона? Сколько ситуаций пыталась подстроить, чтобы бывший возлюбленный мог мельком тебя увидеть? Сколько запасов провизии съела?

Много?! В этом я не сомневаюсь! Пора заканчивать с этим бездарным занятием! Слышишь? Да-да, я к тебе обращаюсь!

Да, я понимаю, что лежать на диване или сидеть часами и смотреть на телефон, страдать и жалеть себя, тебе кажется намного привлекательнее...Или нет???

Ты наверно сейчас думаешь: «У меня трагедия в жизни. А ты! Если я ничего **не могу** сделать!!! Мне просто плохо». И я тебе отвечу: «**Можешь!**» Не веришь? А придется!

Давай, давай, ты лучше не возмущайся, а делай, что я тебе скажу. И мы вместе вылезем из этой черной дыры, которая высасывает из тебя энергию и здоровье!!!

Первые шаги к просветлению!

Девочка моя, ты думаешь, я не знаю, как тебе плохо? Знаю, и поверь, еще как. Да, согласна, твое состояние сейчас оставляет желать лучшего: мир остановился, жизнь утратила смысл, ты потеряла ориентиры и не знаешь, куда идти дальше. Ни о чем думать не можешь, потому что **в голову лезет одно**: «Нам же было так хорошо вместе! Почему все рухнуло? Что я сделала не так? Наверно я сама во всем виновата!...Вот, блин, я опять плачу...Сколько ж можно рыдать?! Снова вспоминаю его: улыбку, глаза, поцелуи, горячий

кофе по утрам, нежное прикосновение и слова «любимая»...опять плачу...Какая неприятная боль в груди. Я сейчас сойду с ума...Эти воспоминания душат, и все напоминает о нем...»

Я знаю, как плохо, когда ты расстался с любимым человеком, знаю, как долго заживают такие раны. И каждый раз ты в глубине души ждешь, что он вернется и скажет: «Любимая, я был не прав», обнимет, прижмет к себе и никуда не отпустит. Каждый раз ты мечтаешь, что телефонный звонок или пришедшая ночью смс будет от него. Каждый раз ты надеешься на то, что проходя мимо его дома, он выйдет из подъезда. И каждый раз, думая об этом, ты хочешь, чтобы все вернулось на свои места.

На этом месте говорим себе: «**СТОП**». Все хватит! **Сегодня начинается твоя новая жизнь, полная красок и позитивных событий!!!**

Ты больше не будешь тратить свою энергию на страдания и жалость к себе. У тебя просто нет на это времени!

Вот сейчас в данный момент скомандуй себе: «**Немедленно взять себя в руки!**». Пойди в ванну, вытри слезы, умойся, посмотри на свое отражение и скажи: «**Я заново начинаю жить! Сегодня я открываю новый чистый лист!**»

Так, отлично, первый шаг к просветлению сделан! Теперь можно двигаться дальше!

Перестань делать следующие вещи:

- **Хватит винить себя или кого-либо еще!**

В этой ситуации виноватых нет. Ни ты, ни твой партнер, ни кто-либо другой не виноват в вашем разрыве. Так сложились обстоятельства, какими бы они ни были.

Ты должна понять, что **чувство вины** несет в себе очень большую разрушительную силу. И пока ты от него не избавишься, не сотрешь его у себя в голове, оно будет очень сильно мешать тебе жить.

Чувство вины – пелена, которая застилает твои красивые глаза. Так снимии ее! Давай взглянем на мир по-новому! Он же прекрасен во всех своих

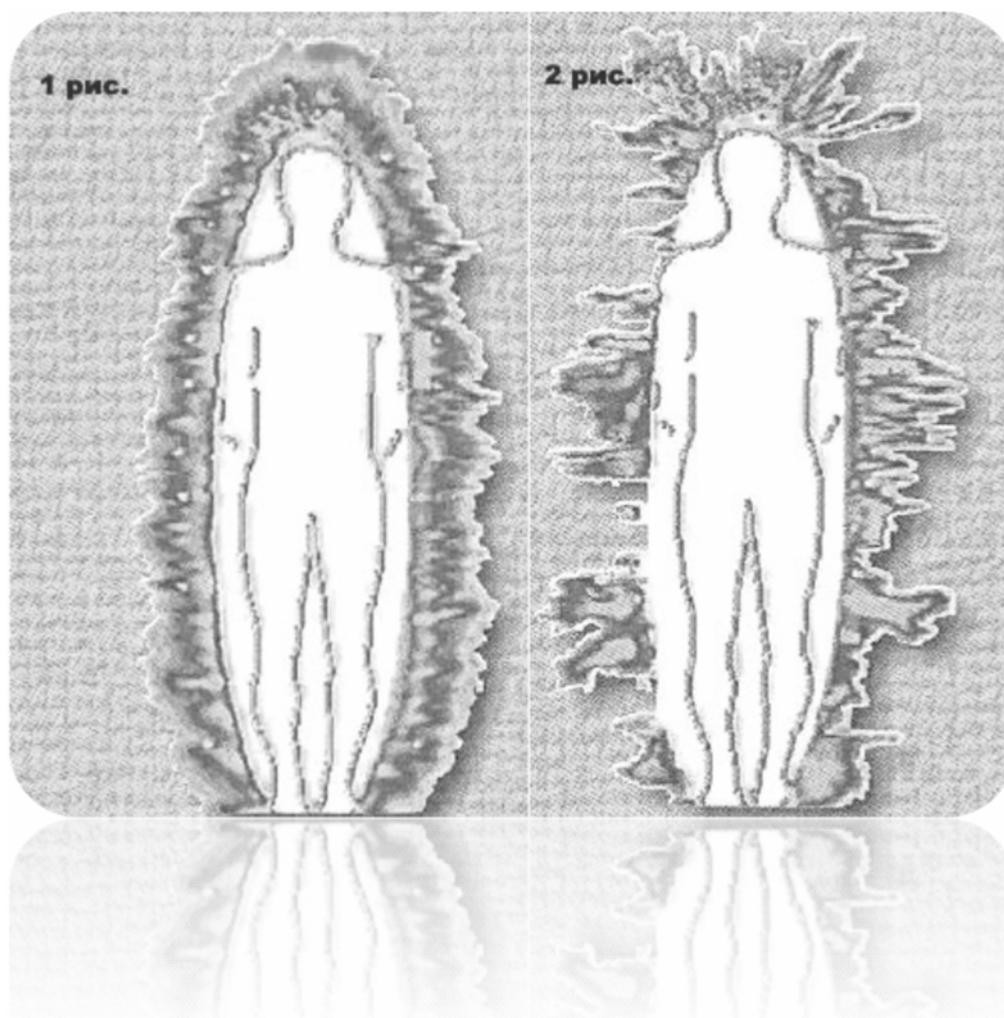
проявлениях!

Да, ты рассталась. Но это не повод корить себя, его или еще кого-то, что твоя жизнь не удалась...Оглянись и ты увидишь, что ты не одна такая. Расставался практически каждый человек в своей жизни. Найди в себе силы заглянуть этой «неудаче» прямо в глаза, перешагнуть ее и смело пойти дальше! Да и может это не «неудача», а самое лучшее, что случилось в твоей жизни? Знаешь поговорку: **«Все, что ни делается – все к лучшему!»** А вдруг, если бы ты осталась с этим человеком, тебя бы ждала такая жизнь, что ты уже сто раз об этом пожалела?

Я вот сейчас безумно рада, что ТО мое тяжелое расставание дало понять мне многие вещи. И сейчас я с уверенностью могу сказать, что счастлива, что рассталась с тем человеком. Во-первых, я бы вряд ли добилась того, что ныне имею в жизни, а во-вторых, с ним бы это была бы не жизнь.

Запомни, **чувство вины** может оказать крайне негативное влияние на твое здоровье. А помимо этого привести за собой кучу «друзей», а для тебя врагов: ненависть, злобу, неуверенность в себе, неудачи и много еще всяких гадостей. А это уже может подорвать энергетическое поле человека. Сразу могу сказать, что последствия после таких «гостей» придется расхлебывать долго. Надорванная энергетика – дело серьезное!

Вот посмотри, на **рис.1** показано энергетическое поле здорового человека, а на **рис.2** – пораженного негативом. Вот как раз через вот эти «дырки» в поле и пролезают болезни, неудачи и неприятности. Ну как? Не нравится? Мне тоже!



Вот почему я пытаюсь донести до тебя, дорогая моя читательница, какую разрушительную силу несет чувство вины.

Да, кстати, ты можешь сделать кое-что еще, если чувство вины тебя все-таки не отпустило. Просто признай для себя, что с твоей стороны были допущены промахи или ошибки. Но это тебе плюс еще один бесценный опыт, выводы которого ты можешь с пользой использовать в других отношениях!

- **Перестань жалеть себя!**

Еще одно не менее разрушительное чувство – это **чувство жалости к себе!** О, по сколько часов мы можем сидеть (а лучше лежать) и жалеть себя! А толку-то!? Хотите, скажу, к чему приводит вот это все?

1. депрессия
2. апатия

3. нарушение сна
4. проблемы со здоровьем
5. бедность
6. остановка в развитии
7. снижение иммунитета до 70 %
8. одиночество
9. и еще немало неблагоприятных последствий.

Я бы хорошенько подумала, прежде чем начинать вдохновенно жалеть себя. Это каждый дурак может! Ну, ты же не неудачница? Естественно, что нет. Тогда возьми на заметку для себя любимой вышесказанное мной. Покажи всем, что ты сильная цельная личность и из любой ситуации выходишь победителем! Не хочешь ничего никому показывать? Ну, хотя бы себе покажи. (Шепотом тебе на ушко скажу: «К сильным людям тянутся все. А среди них может и будет твой новый избранник, а может быть и старый, если суждено»)

Неужели тебе больше нечем заняться? Поверь, есть более полезные дела. Но об этом чуть позже расскажу.

- **Не живи прошлым!**

Заметь, дорогая моя, последнее время ты даже думать стала прошлым! Ты живешь там. Нееет...так не пойдет! Я не согласна. Жизнь прошлым – это всегда огромный шаг назад. Это как болото, которое засасывает в свою трясины, чем больше ты туда ступаешь.

Живя и думая прошлым, ты перекроешь себе все пути к светлому и прекрасному будущему. Ты просто не оставляешь вариантов Вселенной.

Я понимаю, может в прошлом тебе и было очень хорошо. Но разве ты хочешь, чтобы на этом твои положительные события в жизни закончились? Заранее знаю твой ответ.

Вот и теперь раз ты читаешь эту книгу, значит, ты готова работать над собой. Я права? Поэтому скажи себе: «**Есть взять курс на мое светлое чудесное будущее!**»

Ну, а если уж так посудить, то будущее – это ближайшее настоящее.

Вообще, **я придерживаюсь следующих размышлений:**

ни прошлого, ни как такового будущего не существует. Есть только **настоящий момент**, именно в нем надо находиться. А не прибывать либо в прошлых событиях, либо в будущих мечтаниях. Я считаю, что прошлое полезно лишь с точки зрения своего опыта, а будущее – всего лишь иллюзия, которая зависит от того, как мы ее сами выстроим.

- **Не делайте необдуманных поступков.**

Да, я соглашусь, что в тяжелые моменты нами правят только эмоции. Создается такое впечатление, что мозг просто отключен. Потому что человеку в такое время, во-первых, сложно, а, во-вторых, практически невозможно что-то донести.

Сама вспоминаю себя ранее. О, я итак всегда была очень своенравна, но в этих вопросах на меня никто не мог повлиять, и я все равно делала все по-своему. И значит, была просто полной дурой. Реально, мозг как будто в это время вообще выходил покурить...☺ Столько я наворотила! Ужас! Пришлось только года три расхлебывать! Естественно, я ни о чем не жалею. Это неблагодарное занятие мне всегда не нравилось. Бесценный опыт я-то получила, но каким образом! Это, конечно, хорошо, когда в 18 лет тебе дяденьки и тетеньки говорят: «С тобой так интересно общаться. Ты молодая, но одновременно такая мудрая!» Приятно, но какой ценой мне это все досталось!

Так что, дорогие мои женщины, в любом деле, особенно в таком, главное – **не наломать дров!** А то потом не будете знать, на какую лесопилку их сплавить...☺

Что я вообще под всем этим имею в виду? А это: **воздержаться от всего необдуманного.**

Знаете, бывает так чаще всего: день ты еще нормально переживаешь (ну там

хлопоты, заботы и т.д.), а вот когда приходит ночь... вот тут-то и начинается «хождение по мукам». Замечали? Ночь – самое ужасное время после разрыва. Тут ты остаешься один сам с собой, и начинается. Тебе хочется позвонить, написать, увидеть, поговорить, послушать его голос, просто молчать в трубку и т.д. Голова начинает тихо ехать с катушек. Так же происходит в большинстве случаев?

Далее: час, два... пять таких мучений и вы уже ищете подходящий случай побыстрее сбежать из дома, чтобы развеяться, иначе эти 4 стены просто на вас могут сомкнуться. Вы звоните подруге с предложением встретиться и, как правило, (чаще всего) напиться и забыться. Ну, например, в моем случае, подруги сами мне через каждые полчаса звонили и пытались меня куда-то вытащить. И вот тут-то надо быть аккуратней.

Одно дело выговориться и напиться чисто в женской компании. Другое – напившись, ехать дальше продолжать заливать свое «горе». Милые девочки, девушки, женщины, помните, что такая пьянка может часто заканчиваться пробуждением утром в чужой кровати с мистером Икс и посещением потом гинекологического кабинета. Поэтому, очень прошу, постарайтесь не напиваться до состояния «а что вчера было», то бишь «до поросычьего визга».

Поймите лучше это сейчас, чем потом. Потому что секс по-пьяни, чтобы забыться, ничего вам хорошего не даст, кроме паршивого утра, отвратительного состояния и хорошо если без «букета» от мистера Неизвестность. Есть такая отличная фраза (только немного по теме карьеры, но ее можно перефразировать и на нашу): «Женщина, помни! Вечеринка закончится, а имидж деловой женщины придется восстанавливать!» Вот и ты, девочка моя, **помни!**

Я рассмотрела сейчас одно из самых глобальных необдуманных действий. Есть и другие, конечно. Но даже на примере этого, постарайтесь хоть на минутку включить свой разум!

- **Не стройте иллюзий!**

Порой мы настолько уходим в какие-то мечтания: «А вдруг он вернется? А

вдруг изменится? А вдруг он все-таки любит меня? Может он решил проверить мои чувства? и т.д.» Да, бывает, что иногда так и происходит, но, чаще всего, когда мы этого не ждем, когда мы наконец-то успокоились и решили: «Что будет, то будет. Жизнь продолжается!», такие вещи и случаются. **Но не стоит тешить себя излишними надеждами.**

- **Не озлобляйтесь на весь мир!**

Помни, ведь никто ни в чем не виноват. Злоба, ненависть, желание отомстить, обида – чувства, от которых надо избавляться навсегда. Запомни также: **мир – это зеркало**. То, что ты ему покажешь, то оно и отразит обратно. Понимаешь? Ну, например, ты узнала, что твой мужчина тебе изменил. Это и стало причиной вашего расставания. Помнишь свои эмоции в тот момент? Да ты просто была готова убить его! Сколько в твоей голове тогда пронеслось мыслей и слов? И явно недобрых и некорректных!

А теперь я теперь расскажу механизм действия твоих негативных эмоций в отношении твоего партнера.

Итак, ты узнала об измене любимого человека.

Далее у тебя начинается шок. Мозг не может сообразить, что происходит в этот момент с организмом.

Потом ты, к примеру, бросаешься собирать свои или его вещи. А в это время в тебе начинают накапливаться злоба и гнев просто огромнейшей мощи, способные снести все на своем пути! В голове складываются следующие слова: «Да как он мог! Ненавижу! Козел...и т.п.» И вот этот поток ты направляешь своей половине. И где бы она сейчас не находилась, эта разрушающая энергия найдет ее, но...не заденет, а полетит...обратно к тебе. Вот такой вот будет эффект.

Я прекрасно понимаю, что любая из нас, услышав новость про измену любимого человека, с трудом бы могла контролировать себя. Ну, хорошо,

моя хорошая, ты не смогла взять себя в руки в первые минуты (часы, дни), тогда сделай это хотя бы по прошествии времени. Просто осознай, что от того, что ты злишься, гневаешься, складываешь шестиэтажные ругательства на своего бывшего, ему ничего не будет!(Да тебе это и не нужно! Правильно?) Но тем самым ты подкладываешь свинью себе. Ты же помнишь, что мир – зеркало. Вот и подумай, какие последствия ты можешь на себя накликасть! **Хорошенько посиди и подумай!**

Есть еще один вариант. Идешь в ванную, включаешь воду и начинаешь ей рассказывать все, что у тебя на душе накопилось. Начни так: «Водичка-сестрица, помоги, забери весь негатив, верни мне силы и энергию жить дальше». Хотите верьте, хотите нет, а мне помогало!

- **НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ ДУМАЙТЕ О СУИЦИДЕ!!!** Это очень страшная тема. И всем, у кого появлялись такие мысли, сразу говорю: «Это не выход»! Советую почитать вот этот материал, здесь предупреждаю: «Не для слабонервных!» (http://pobedish.ru/main/suicide_methods?id=7). Но дает возможность очень о многом задуматься!!!

Глава 2

Прошла первая неделя...

Итак, что мы видим? Улучшения наступают тихими шагами. Не могу ручаться за всех, но постоянно льющихся слез уже не должно быть видно. Единственное, апатия, депрессия и нежелание ничего делать могут остаться. Но и на это мы найдем «лекарство»!

Так, теперь подойди к зеркалу, посмотри на свой еще унылый вид и попробуй улыбнуться! Ну как? Слабенько? Ничего, это всего лишь начало. Дальше будет много счастливых улыбок во все 32 зуба!

Ну а если ты подошла к зеркалу и уже улыбнулась довольно-таки хорошо, то прогресс на лицо! Могу тебя поздравить. Но «работу» над собой все равно никто не отменял!

Ну, вот смотри, какая **ты умница**! Вчера окончился первый «день» твоей новой жизни. Как ощущения? Тяжеловато прошел, правда? Главное, что самое трудное позади и надо реально начинать заново учиться жить! Это уже не просто на словах, а на деле.

Ну что начнем?

Мечты, мечты... Пора делать из них реальность!

Давай подумаем, ты давно о чем-нибудь мечтала? Помимо, конечно: «Своего бывшего возлюбленного увидеть». Я, по-моему, уже сказала про то, чтобы ты не строила излишних иллюзий по этому поводу. И вообще мы с тобой на время нашей «терапии» подзакроем тему «бывших». Надо сказать, слишком много им чести, столько о них думать!

Так вот про мечты. Вспомни, дорогая моя, может тебе чего-то хотелось последнее время? А из-за того, что ты была в паре у тебя не получалось это осуществить? Может ты хотела освоить горные лыжи или сноуборд, начать свой бизнес в интернете или написать книгу, сходить поотрываться с друзьями, съездить на турбазу, улететь отдохнуть в Египет, пойти в спортзал,

похудеть на два размера, получить права и т.д.? А то все времени не хватало, то вторая половина была против. И вот настал тот самый момент, когда ты можешь свои мечты воплотить в жизнь! Ну, разве не прекрасно?!😊

Подумай и выпиши на листочек свои желания, не поленись! Это не тот случай, где надо показывать свою лень! Я подожду, пока ты это сделаешь. Давай, давай...😊 Ты хочешь себе помочь? Надеюсь, у тебя есть мечты, и листочек не окажется пустым!

Выписала? Отлично.

Теперь выбери из списка то, что тебе хочется воплотить в жизнь больше всего. Можешь выбрать сразу несколько. И вперед, осваивать новые горизонты!

Начнем с внешнего вида.

Да, ты, конечно, немного запустила себя за эту длинную неделю стресса и депрессии. (Если это не так, то я безумно рада за тебя, значит, твой разум все-таки не дремал). Ну, а кто немного забылся за этот период, спешу обрадовать – это все поправимо!

Итак, прелестная читательница, пора заняться своим внешним видом! Ты должна выглядеть на миллион баксов, чтобы быть готовым ко встрече своей новой любви. Ну, если не хочешь с новой, то хотя бы давай заставим старую «ногти грызть»! Думаю, это тебя тоже устроит. Хотя, я тебе и говорила: «Не питать надежд», но это относится к несколько к другому аспекту. И если ты хотела отомстить, то это будет самая безопасная и одновременно полезная месть.

Знаешь, я часто занимаюсь в спортзале и когда хожу на беговой дорожке, всегда умиляюсь надписи на ней от производителя: «Я бегаю, чтобы заставить бывшего ревновать». Здорово придумали!😊

Так вот и тебе советую идти прямиком в спортзал. Там можно привести свое тело в идеальное состояние. Сразу говорю, занимайся лучше с тренером. А если без него, то избегай перетренировок (то есть не надо в первые дни

заниматься на всех тренажерах сразу). Но еще раз повторяю: лучше с тренером, потому что существует множество нюансов, например, состояние здоровья.

Так как наша женская половина не вся любит заниматься на тренажерах, то здесь есть множество других вариантов: йога, латина, пилатес, стрейчинг (растяжка), стрип-пластика, танец на пилоне (на шесте, по-русски), танец живота, фламенко, клубные танцы и т.д. Сейчас очень много направлений.

Я допустим, после своего тяжелого разрыва когда-то пошла вначале на стрип-пластику. Это было здорово. Во-первых, любые пластичные танцы, поднимают самооценку, особенно когда ты начинаешь видеть первые результаты. Во-вторых, при стрип-дансе задействованы все группы мышц. В-третьих, такие танцы поднимают настроение и дают заряд бодрости на весь день. В-четвертых, это эстетически красиво. Ну, и в-пятых, эти умения могут тебе пригодиться в будущем, когда ты захочешь удивить своего избранника чем-то особенным.

Выбери себе занятие по душе. А лучше несколько.

Вот что главное сейчас, как ты думаешь? А **главное** – занять себя на столько, чтобы у тебя просто не было времени думать о прошлом расставании. Чтобы ты приходила домой, и тебе хватало сил принять душ, доделать свои дела и доползти до кровати.

У меня есть подруга Марина. Она все никак не могла забыть свою старую любовь. Причем молодой человек такой интересный попался. Он мог раз в год прийти, сказать: «Малыш, я так скучал. Прости меня», а она очень успешно велась на его сладкие речи. На следующее утро он уходил и мог еще год не появляться. Так продолжалось лет пять. Пока Марина в одно прекрасное лето не устроилась работать администратором в спортивный клуб. Через несколько дней ей самой захотелось ходить в спортзал.

И началось. Сначала она месяц через день ходила в зал (сейчас она так же продолжает это делать), потом пошла и поменяла цвет волос, затем изменила стрижку, накупила новых шмоток, перешла на здоровое питание и начала ходить в солярий. Изменения были на лицо: похорошевшая, похудевшая на размер, загорелая, приодетая, уверенная в себе Марина

цепляла мужиков на повал. Такого никогда не было ранее! И это наводит на следующие размышления: **ты же тоже так можешь, милая моя читательница!**

Отсюда вывод: **ВСЕ В НАШИХ РУКАХ!**

Карьера, бизнес и все такое.

Теперь параллельно занятиям спортом, улучшениям своей внешности будем заниматься карьерным ростом.

На самом деле это очень интересно и здорово! По крайней мере, это лучше, чем страдать и жалеть себя, тупо клацая по пультам от телевизора и набирая лишние килограммы, а также постепенно уничтожая запасы еды в холодильнике!

Если у тебя есть постоянная работа, подумай, что бы ты могла улучшить в ней? Например, как тебе вариант карьерного роста? Почему бы тебе им не заняться?

Если у тебя есть собственное дело, можно тоже продумать в нем кое-какие положительные новведения.

Ну, а может ты только начинаешь свой путь в бизнесе. Тогда все свои силы можешь направить на разработку какого-нибудь нового интересного проекта.

Все в этой жизни зависит только от нас. Судьбы как таковой нет. Мы каждый день формируем события, которые потом оказывают влияние на наше будущее.

Есть у меня знакомый, назовем его Лешей. Когда ему было 18 лет, он начал встречаться с девушкой. Отношения их продлились 2,5 года. Разрыв был инициативой самой девушки. Леша очень сильно переживал расставание с любимым человеком. Он буквально сходил с ума. Но, тем не менее, смог выполнить основные правила, которые я прописала в этой книге. Алексей все свое свободное время направил на построение бизнеса. Сначала надо было

придумать идею. Уж можете поверить, сейчас найти идею для своего дела очень сложно. Такое ощущение, что на рынке есть все: представлен громаднейший спектр товаров и услуг. Но Леша нашел. Пока он ударился в бизнес, пришла и любовь (конечно, не через неделю, а через целых 2 года, но зато какая). Пришла в прямом смысле: к нему в офис устраиваться на работу. Сейчас у этой пары хороший крепкий союз, у Леши – достойный доход за счет своего дела и они всегда радуются каждому прожитому дню!

Заключение

Вот в принципе все мои рекомендации. Я очень надеюсь, что моя книга кому-то поможет! Поможет найти себя и больше никогда не терять!

Главное, дорогая девочка, девушка, женщина, никогда не вешай нос, если что-то происходит в твоей жизни. И не забывай (как говорил Царь Соломон): **«Все пройдет. Пройдет и это».**

Если что-то в твоей жизни случается, подумай, в чем причина события. Быть может жизнь хочет тебе сказать важную вещь. Прислушайся, приглядишься, проанализируй, и это поможет тебе избежать множества ошибок в будущем. Помни: **на ошибках учатся, чтобы их больше никогда не повторять.**

И каждый день воспитывай в себе сильную личность, самодостаточную, полноценную.

Очень важно, чтобы ты нашла себе занятие, которое будет греть душу в любое время года. Поищи. Не бывает, чтобы человеку все не подходило или не нравилось. **«Кто ищет, тот всегда найдет».**

Верь в лучшее, помогай другим и всегда старайся сохранять позитивный настрой. Помни: **ты сама творец своего счастья!**

Удачи!

