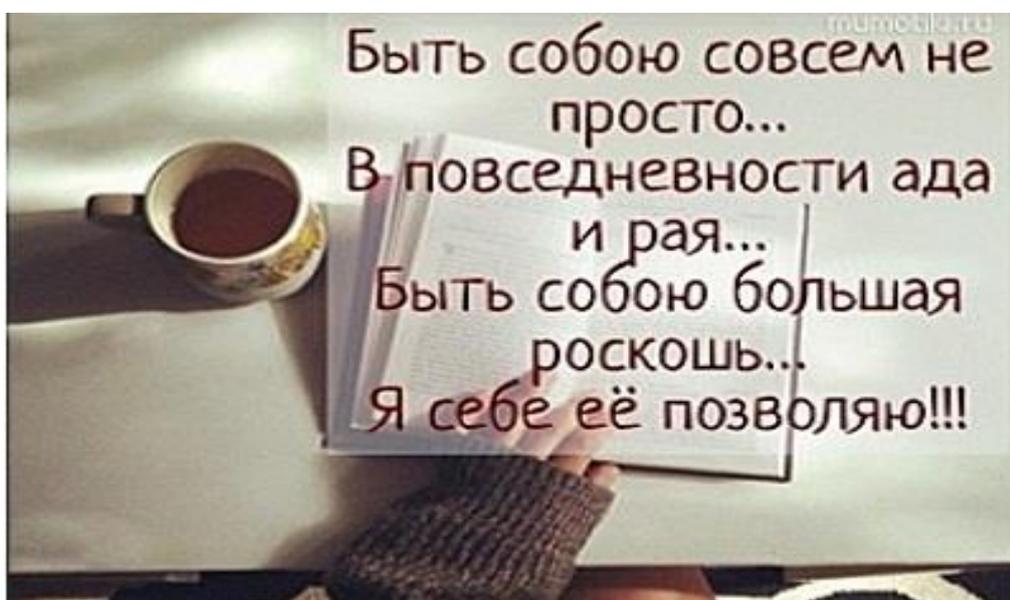


## Быть всегда собой

Каждый человек уникален со своим видением мира, отношением к себе и к окружающим. Однако все люди, за исключением отшельников, живут в обществе, и этот социум диктует свои правила. Одни из них являются основополагающими, без которых не обойтись, и мы все обязаны их придерживаться – относиться с уважением к окружающим, быть готовым прийти на помощь в трудной ситуации, соблюдать принятые законы.

Другие же, порожденные и навязываемые стереотипами, мешают человеку проявлять индивидуальность, ограничивают свободу, а в конечном итоге портят ему личную жизнь, карьеру и негативно сказываются на здоровье. Поэтому очень важно никогда не терять себя, свою индивидуальность, как бы к этому ни относились окружающие.



## Не изменять себе. Советы бывалого блогера

Тема «Как оставаться собой» очень актуальна, в этой области работают психологи, социологи, ими написано много работ и советов, к которым стоит прислушаться. Мы же не будем погружаться в высшие материи, а просто предлагаем вам советы от американской журналистки и блогера Мишель Постон Комбс.

В России она известна публикацией довольно мудрых и дельных советов для женщин. У Мишель за плечами 60 лет и, соответственно, большой жизненный опыт. Несмотря на пожилой возраст, она чувствует себя счастливой, потому что научилась комфортно жить, сохраняя свое «Я». Вот несколько правил, которые ей в этом помогают:

«Я слишком стара, чтобы делать такие вещи:

### Молчать

Когда мне есть что сказать, я не боюсь этого сделать, не взирая на то, как к этому отнесутся и что обо мне подумают. Это уже их проблемы, но не мои.

### Переживать из-за того, как я выгляжу

Например, в выходной мой муж предложил мне позавтракать в кафе. Несколько лет назад я бы ему отказала, мотивируя тем, что не приготовилась заранее, не погладила одежду, не помыла с утра голову. Но сегодня я спокойно надеваю джинсы и мятую футболку, лишь бы они были чистыми. Делаю простую прическу, собрав волосы в узел.

Ведь муж меня уже видел такой с утра, и принял такой, а до других мне нет дела, что они скажут. Без долгих сборов, экспромтом, мы прекрасно провели утро в кафе, зарядились хорошим настроением.

### Иметь слабости

А кто сказал, что это слабости – читать бульварный роман или смотреть по телику «страшилку», или среди ночи посетить холодильник и съесть что-либо вкусненькое? Я имею право на свои желания, и позволяю себе иногда расслабиться, понятно?

### Носить неудобную обувь

Уверена, что предназначение обуви – это комфорт и удобная ходьба. Поэтому никаких лабутенов, независимо от того, куда я иду. Да простят меня эстеты и блюстители этикета, но здоровье моих ног мне куда важнее, чем их мнение. Мое правило – всегда удобные сандалии или кроссовки, которые никогда не натрут мне ноги, не испортят настроение.

### Извиняться за бардак в доме

Не смущаюсь, если кто-то ко мне пришел, а в доме не убрано. Не успела, значит, не получилось. В конце концов, это – мой дом, и я прибираюсь, когда у меня есть силы и время, и никому до этого нет дела.

### Копить всякий хлам

Я выбросила из головы мысль: «А вдруг когда-то пригодится...». Если здесь и сейчас эта вещь не нужна в доме и до сих пор она не пригодилась, тут же отправляю на помойку. Какое же это облегчение – избавляться от ненужных вещей!

### Собирать в доме толпу друзей

Я не приглашаю к себе людей, которые мне неинтересны. Например, я хочу пригласить к себе Мэри, но она без Джека никуда не ходит. Но это уже ее проблемы, и, если она откажется, я на нее не в обиде. Толпу собирать мне ни к чему, а лишь тех людей, которые мне понятны и приятны.

### Быть доброжелательной ко всем

Ну уж нет, я не могу быть добродетельной по отношению к людям, в которых нет ничего хорошего – к злым, хитрым, лживым, а есть такие, что просто напоминают мешки с дерьмом. На таких я не потрачу ни минуты своего времени и ни капельки внимания.

И это еще не все. Я слишком стара для многого. И я счастлива, что я успела это осознать до того, как мне в изголовье шмякнут каменную плиту с надписью «здесь лежит Мишель, она всю жизнь прожила не так, как хотела, и умерла несчастной.»



Вот такова Мишель, которая в зрелом возрасте научилась жить счастливо, и она искренне делится своими секретами и опытом. А опыт, как сказал великий классик – «сын ошибок трудных». Не повторяйте их, ведь вы – уникальны, и жизнь у вас – одна, другой не будет. Живите без заморочек и с удовольствием.

