Про недостатки.

«Я научилась видеть свои недостатки. Я их знаю. Каждого в лицо.

Мне так спокойно. Мне не нужно лишний раз одергивать себя за опрометчивую фразу. Я такая, какая есть. Я постепенно навожу порядок в своей голове. Это долго, это кропотливо, но это нужно.

Я поняла себя. Свою суть и совсем не стесняюсь этого. Я ровно настолько эгоистична, насколько и заботлива. Я могу ненавидеть человека. И я знаю, как с этим бороться, но я не хочу. И нет ничего страшного в том, что я чего-то не хочу. Я не хочу мыть посуду. Я ненавижу мыть посуду. И я не буду её мыть. Потому что не хочу.

Я всегда яростно борюсь за правду. Настолько яростно, что могу выставить человека не в лучшем свете. Могу ковырять всё до малейших деталей. Я такая. Иногда сдерживаю себя, потому что понимаю, что могу обидеть. Но в то же время знаю, что правды нет. Моя правда и правда собеседника - это всего лишь искаженное и переписанное воспоминание.

Я не умею говорить "нет" и это играет со мной злую шутку. Я научусь. Даю себе время на это.

Мне не стыдно сказать "я не знаю". Я всё ещё боюсь показаться глупой, но уже не так сильно. Я спрашиваю "а почему так?". Я как ребенок постоянно задаю массу вопросов. И мне не стыдно. И если меня могут чему-то научить, то приму этот урок с распростертыми объятиями. Мне так мало лет. И моя жизнь только начинается.»

Перфекционизм.

«С каких пор быть перфекционистом стало модно? Объясните мне пожалуйста. Может я чего-то не понимаю? Перфекционизм в работе? Может быть, окей. Ты стараешься довести свою работу до совершенства, работаешь на износ. В итоге всего этого безобразия ты морально истощен, да и результатом вряд ли остаешься доволен. Постоянно нужно что-то переделать. Глаз дергается и всё бесит. Всё недостаточно идеально. Знакомо? Как говорил один умный человек: "работать нужно головой, а не 12 часов".

Перфекционизм по отношению к себе. Та еще дрянь. Постоянно нужно следить за своими словами, за своими действиями, за жестикуляцией, за смехом... мне продолжать? Я же могу. Эта штука выматывает еще сильнее.

Если амбиции не удовлетворены, то здравствуй самокопание, депрессивные мысли и апатия. Мои любимые.

Возможно, со временем, я научись быть человеком. Обычным человеком. Со своими ошибками, со своим дурацким смехом, со своим хамством (да, друзья, я тоже хамлю), со своими не идеальными мыслями и со своими нереальными запросами. Их нереальность в том, что от себя я требую многого, а от остальных ровно того же. Возможно, где-то мне это пригодится, но в жизни... уж поверьте измерять всех по себе то ещё занятие.

В общем, слово модное, а вот жить с этим сложно. Но можно.»

Почему мы боимся проявлять эмоции?

«Почему люди стесняются своих эмоций?

Почему они вынуждены скрывать свою боль, своё недовольство, свою грусть и, даже свою радость? Ты всегда должен быть счастливым и беззаботным. Никогда не плакать и уж тем более, не жаловаться! Тебе грустно? Ну посиди и поплачь в одиночестве, что ты тут сопли разводишь?! . Тебе нужна помощь? Ну, девочка, давай сама. И продолжать можно бесконечно, но что от этого изменится?

Вместо слов поддержки можно услышать что-то вроде "ну сама виновата", "а я тебе говорил", "не мои проблемы".

Есть у меня некоторые предположения, откуда это пошло. Поправьте меня, если я не права. В детстве, когда мы плакали потому что любимый мультик закончился, что нам говорили наши мамы и бабушки? Правильно. "А что это за плакса у нас?", "Ну что ты плачешь, это всего лишь мультик", "Посмотрите все, как Вася плачет!". То есть, нас с детства приучали к тому, что чувствовать грусть - плохо, а показывать её - еще хуже.

Я не виню наших святых и дорогих родителей. У них не было времени на детские заморочки.

Но, вы только представьте какой след вы сможете оставить в жизни человека, всего лишь поддержав его добрым словом или объятиями.

Возможно, именно это слово поможет ему принять важное решение, набраться сил и двигаться вперед.»