Эссе: «Любить себя - важнейшее искусство жизни».

С чего начинается ваша любовь к себе? Со стройного тела? С длинных ног или, может быть, с чистой кожи? Безусловно, такого человека не обделяет вниманием общество, но, что такое красота? «Сосуд она, в котором пустота, или огонь, мерцающий в сосуде?»

Тема «любви к себе» довольно актуальна сегодня. Ведь наш современный мир наполнен стереотипами, которые заставляют нас подстраиваться под них и забывать о своей неповторимой личности. Общество говорит, что красивая девушка должна быть стройной. А как быть другим? Но ведь счастье не заключается в этой характеристике. Посмотрите на девушку с полными щечками, что сидит в кафе и уплетает шоколадный торт. Разве она не счастлива? Она приняла себя со своими недостатками и поняла, что в таком теле ей более чем комфортно. А что насчет другой девушки, что сидит за соседним столиком и есть зеленый салат? Она тоже счастлива, потому что ей хорошо в своем теле. Мы видим, что они любят себе настоящими, они принимают себя со своими недостатками и достоинствами.

Любить себя - важнейшее искусство жизни. Любить себя настоящим без тонны косметики, дорогой одежды, модной укладки. А просто в домашней растянутой футболке с небрежным пучком и тапочками на ногах. Любить себя – это не значит, есть пиццу в три часа ночи, забывать о спорте, забывать смыть макияж на ночь.

Важнейший шаг к принятию себя, это всегда помнить, что все, что ты делаешь, ты делаешь ТОЛЬКО для себя и не для кого больше. Сходи в зал для СВОЕГО здоровья, прочти книгу о саморазвитии, отдохни сегодня от рутинных дел, ты этого заслуживаешь. Сходи в караоке, ты не умеешь петь? Ну и что, ты делаешь это для СЕБЯ, так принимай себя такой, без слуха и чувства ритма. И не важно, что на тебя будут смотреть иначе. Забудь о мнении общества, ты не сможешь понравиться каждому. Ценнее будет, если ты понравишься самому себе. Ты была рада, что взяла высокую ноту в этой песне? Так похвали себя, ты преодолела свой страх. Разве это не причина для хорошего настроения?

Полюбив себя, мы начинаем смотреть на этот мир по-другому. Мы начнем не обращать на грубые слова в нашу сторону. Без негативных эмоций жить легче, не так ли? Мы, наконец, начнем ценить себя. Полюбив себя, ты полюбишь и этот мир во всех его проявлениях! Полюбить себя порой и трудно, но это стоит сделать!

Сохрани свои звезды в таком виде, в котором они появились! Не меняй себя ради других.

Люби СЕБЯ, твори для СЕБЯ и мечтай тоже для СЕБЯ!