**Любовь к себе**

 *Реальные истории А.А*

Раньше мне было сложно представить человека, который любит себя без всяких сомнений. Однако сейчас я с уверенностью могу сказать, что этим человеком являюсь я сама.

Но начнем с самого начала. Мне четырнадцать лет я неуверенная девочка-подросток, у которой комплексов выше крыши. Хочу уточнить, что это был 2020 год, и в то время ещё у меня было мало друзей. Ведь я больше проводила времени за телефоном или книгой. Поначалу, признаюсь, мне это нравилось. Сидишь весь день дома и ничего не делаешь. Просто мечта! Я не считала себя такой, какой написала выше. Однако один случай изменил всё. Я влюбилась. Это был самый тяжелый период моей жизнь.Тогда мне казалось, что я хуже всех. Моя неуверенность в себе съедала меня изнутри. Я каждый раз прокручивала в своей голове слова: «Что обо мне подумает она? Он? Они?» Ведь я так хотела понравится другим, в особенности тому мальчику, что забыла о собственных чувствах. Но мальчик, в которого я влюбилась совсем меня не замечал. Это сильно ранило меня. Сейчас, оглядываясь назад, я понимаю, что на самом деле не была влюблена в него. Мне просто хотелось, чтобы меня кто-то любил. Однако я не замечала того, что рядом есть моя семья, которая ради меня готова на всё. Я была зациклена на том человеке, считая, что его любовь поможет мне стать лучше, чем я есть. Пока однажды меня не озарила идея признаться ему в чувствах. Помню, когда я написала ему о встречи моё сердце бешено колотилось. Но оказалось, что у него уже есть человек, которого он любит. Были смешанные чувства об слышанном, в основном разочарование и грусть. И после всего я решила, что мне нужно погрузиться в учебу, чтобы отвлечься от плохих мыслей.

Прошло три года. Я закончила девятый класс, и сдала экзамены. Причем, литературу на 44 из 45 баллов. Сейчас учусь в одиннадцатом классе, планирую сдавать теперь ЕГЭ по литературе. Однако хочу сказать, что благодаря своим новым приоритетам, целям и достижениям я смогла отпустить все то плохо, что преследовало меня тогда. Конечно, это было нелегко. Первые месяца, я сильно переживала. Каждое обидное слово в мой адрес, я считала правдой. Но мне помогла в этом разобраться моя семья. Я рассказала эту историю моей маме. Она отреагировала так: «Нашла из-за кого переживать. Он твоей слезинки не стоит». И она была совершенно права. После разговора с мамой, я стала по-другому смотреть на всю ситуацию и на того мальчика. Я поняла, что это он мне не подходит. И тогда я решила поменять свою жизнь, начиная с того, что перестану быть такой неуверенной и начну любить себя. Я стала читать психологию, чтобы разобраться как правильно это сделать. Слушала различные подкасты. Смотрела различные видео психологов. Применяла их методы на себе. Однако не все методы мне помогли, но было интересно. При этом, моя семья всегда была готова меня выслушать и помочь. Именно это помогло, мне приобрести любовь к себе. Я стала больше общаться с люди. Теперь мерзкие слова о себе я ни в коем случаи не воспринимаю, как правду.

В заключение я хочу сказать, что полюбить себе невозможно за один день и любить себя всегда тоже не получится. Это упорный труд изо дня в день, который откроет вам глаза на многие вещи. Ведь самое главное это начать. Начните учить любить себя правильно прямо сейчас!