





Ч А С Т Ь



ЛЮБИ СЕБЯ
ЖОПКА В ТЕПЛЕ

Г Л А В А



Привет, моя дорогуша. Я тут для тебя целую книгу написала и надеюсь, что ты ее прочтешь. Главное, что мне хочется, это чтобы ты любила себя, ведь это уже половина от того, что характеризует настоящую женщину.

Любовь к себе — это полное принятие, позитивное отношение к миру и добрые намерения по отношению к себе. Короче говоря, живи, чтобы испытывать радость и получать удовольствие. Если ты несчастна — что-то меняй. Ведь ты, я уверена, слишком хороша для всего этого дерьма.

Любовь к себе словно розовая водичка со сверкающими блестками, наполняющая тебя изнутри. Чем больше в тебе будет этой воды, тем вероятнее увидеть жизнь, как в песне Эдит Пиаф *La Vie en rose* («Жизнь в розовом цвете»). Береги и преумножай эту водичку, и не позволяй ни одной сволочи попытаться опустошить себя.

Холь и лелей себя: прокачивай фасад и работай над начинкой. Одним словом — совершенствуйся во всем. Только мотивируй себя правильно. «Я некрасивая или глупая», «С этим надо что-то де-

лать» — это НЕВЕРНАЯ мотивация. «Я прекрасный неограниченный алмаз, а полировка лишь сделает из меня бриллиантик» — а это, девочки, ПРАВИЛЬНАЯ мотивация.

Вот несколько основных пунктов, которые помогут полюбить себя:

- не завидуй черной завистью,
- не п*зди про других плохо,
- займись физической активностью,
- имей то, что будет наполнять тебя позитивом,
- береги нервишки,
- все-таки следи за фасадом
- и принимай себя.

НЕ ЗАВИДУЮ ПО-ЗЛОМУ

Завидуя по-черному, ты тратишь свою драгоценную энергию и место в голове на эмоции, которые никогда не обернутся плюсиком в твою копилку. От такой зависти ты не станешь богаче, умнее или сексуальнее, а лишь испортишь себе настроение.



“ Завидуя по-черному, ты тратишь свою драгоценную энергию и место в голове на эмоции, которые никогда не обернутся плюсиком в твою копилку. ”

«Я НЕКРАСИВАЯ ИЛИ ГЛУПАЯ»,
«С ЭТИМ НАДО ЧТО-ТО ДЕЛАТЬ» —
ЭТО НЕВЕРНАЯ МОТИВАЦИЯ.





Такая зависть способна превратить соболя в крысу, а милого пирожочка (тебя) — в озлобленную собаку.

Я не спорю, что завидовать можно, но не так: «Почему у этой гадины есть, а у меня нет», а вот так: «Блин, оно есть у этой гадины, и я готова сделать многое, чтобы получить такое же».

Первый пример зависти — разрушительный и бесперспективный. Второй — подталкивающий к действию. Поэтому если уж завидуешь, то давай по-белому!



Очень хорошо жить в тепле, уюте и богатстве, при этом оставаться добрым, спокойным и счастливым пирожочком. И то, и другое всегда находится в противоположной стороне от болтливой метлы.

Если ты зло базаришь о бывших подружках, парнях, работе и так далее, то нормальных людей вокруг тебя очень скоро станет совсем мало. Либо они подумают, что ты злючка, и уйдут, либо посчитают, что о них ты однажды начнешь болтать всякое. Они перестанут тебе доверять.



Здоровые мужики, кстати, тоже не любят балаболку, тут даже глубокое горло может не помочь. Это во-первых. А во-вторых, я просто напомню, что злость и зависть не вредят никому, кроме вас, объект ненависти не испытает всего этого говна, которое бурлит у вас по венам.

Чем больше об этом дерьме вы думаете и говорите — тем больше становитесь озлобленной и завистливой. Будь добрее, рыба моя, и не болтай пустого. Используй свой язык правильно!

ФИЗКУЛЬТУРА

Я люблю спорт за огромное количество вариантов. Это может быть качалочка, домашние тренировки, танцы или бег — все, что душе угодно. Главное, чем-то заниматься. Польза от физических нагрузок всем давным-давно известна. Спорт — это самочувствие, настроение, заинтересованность в каком-то интересном деле и, как бонус, — преображение. Рискни стать самой красивой и счастливой в своем пруду, рыба моя.

Как-то одним прекрасным днем моя прекрасная подписчица отправила не менее прекрасное послание мне: «Вика, я сегодня первый раз была в тренажерном зале, и меня как будто 20 человек отхренарили ногами». Рыбы мои, это абсолютно нормально, так это и работает. Сначала вас «хренарят» 20 человек, потом 10, потом 5, а потом вы сами кого угодно «отхренарите», и брата его старшего, и батю.

“ Секрет в другом: со временем ты привыкаешь к этим ощущениям и начинаешь замечать результат от усилий над собой. ”

Да, приучать себя к занятиям тяжело, и так будет всегда. Секрет в другом: со временем ты привыкаешь к этим ощущениям и начинаешь замечать результат от усилий над собой. Кроме того, регуляция сердечно-сосудистой системы, профилактика развития заболеваний опорно-двигательного аппарата — это самая верхушка айсберга из тех ништяков, которые тебя ждут в спортзале.

Если при виде меня у вас складывается впечатление, что я отлетаю по спортику, то вы это бросьте. Моя шишка не дымится при мысли о физической активности, вообще нет. Я типичный «диванный киселёчек»: из зала сразу на диван. Все эти «активитис-волейбольчики», забеги, йога в парках ранним утром — категорически не мое.



ЗАНИМАЙСЯ ТЕМ, ЧТО НРАВИТСЯ

В твоей жизни обязательно должно быть нечто, что будет наполнять тебя позитивной энергией изнутри. И я говорю о мужике. Тебе надо найти то, от чего твоя душа будет кайфовать, и это не должно преследоваться статьями из УК РФ. Сплошная доброта, в общем-то. Это может быть работа, от которой ты получаешь удовольствие, обычное хобби или новые друзья. Хотя бы час в день твои глаза должны гореть. Обмен энергии реально существует: когда ты излучаешь позитивчик и он возвращается в ответ. Благо позитивная энергия повсюду, бери где хочешь, тут этого добра завались.



НЕРВЫ ДОРОЖЕ

Ничто не может стоять свеч, если это вредит твоему душевному спокойствию. Ничего. Никогда. Вообще.

Любовь? Да вертела ты эту любовь на болту, если она заставляет тебя «какать страдашками». Это фейк, который высосет все силы, самоуважение, гармонию и доверие к миру, оставив вас озлобленной и пустой битч.

Друзья? Дружба — та же любовь, созидательна и добра. Она окутывает вашу душу карамельными облачками. Если тебя выматывают отношения, значит, кто-то живет за твой душевный счет.

Работа? Будут ли важны твои выслуга и размер бонуса, когда ты загремишь с нервным срывом и переутомлением в больницу? Возненавидишь работу, перестанешь спать, начнешь бросаться на людей?

Жизнь очень коротка, а ты у себя одна, береги сердце, душу и тело. Что бы ни тратило твои нервы прямо сейчас, помни: твое самочувствие — дороже всего.



СЛЕДИ ЗА ФАСАДОМ

Никогда не забивай на себя. Ноготочки, реснички и тренажерка — это прекрасно, здорово и важно. Но что самое главное — все это ты должна делать лишь ради себя. Не для пацана или подруг, не для начальника или мамы, а для себя. Потому что ты у себя одна. Лучше постоянно поддерживать свой фасад в товарном виде, чем потом проводить реконструкцию. И это в меньшей степени касается ноготков и морщин между бровей.



**ЗАНИМАЙСЯ ТЕМ,
ЧТО НРАВИТСЯ**

РАЗВРАТ
ШАЛЬНОЙ ИМПЕРАТРИЦЫ
ХОРОШ ТОЛЬКО ТОГДА,
КОГДА ОН ХОРОШО
ПРОДУМАН
И СПЛАНИРОВАН.



