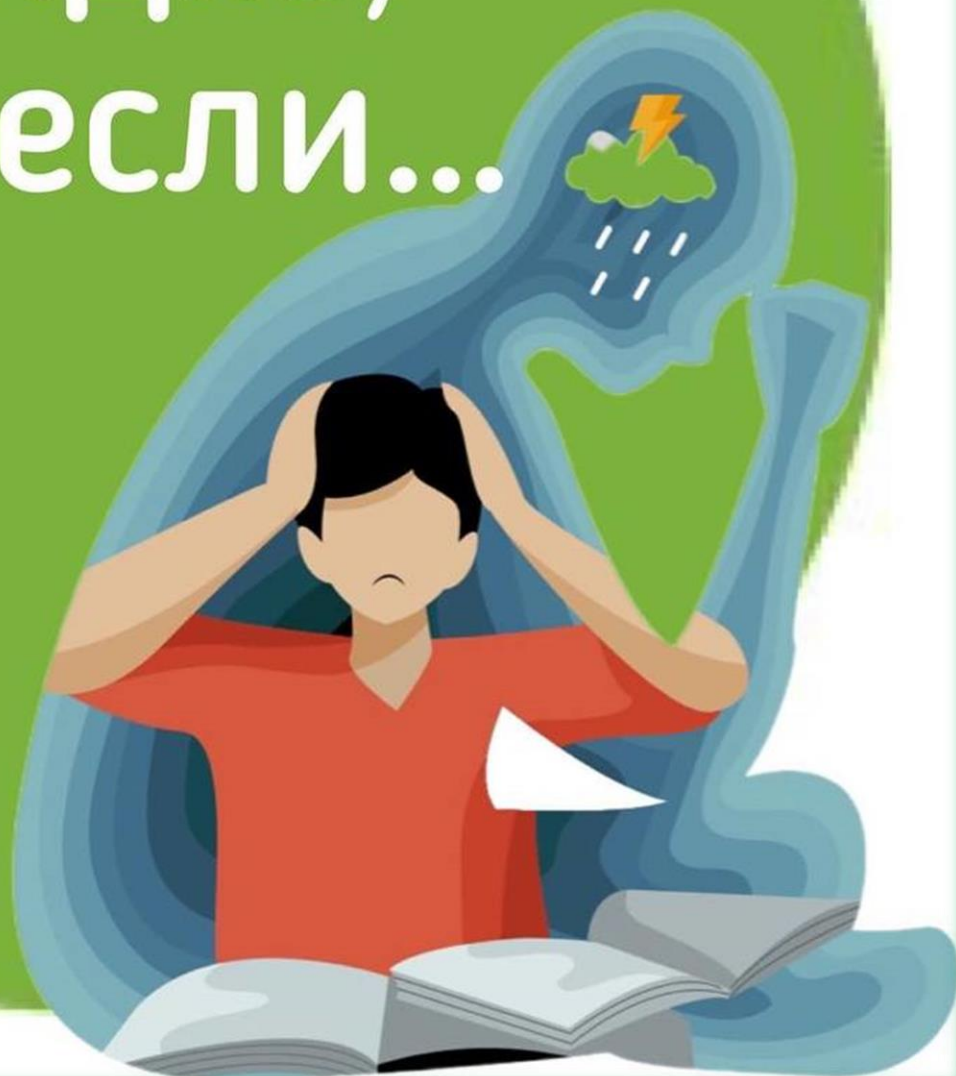


С тобой все
в порядке,
даже если...

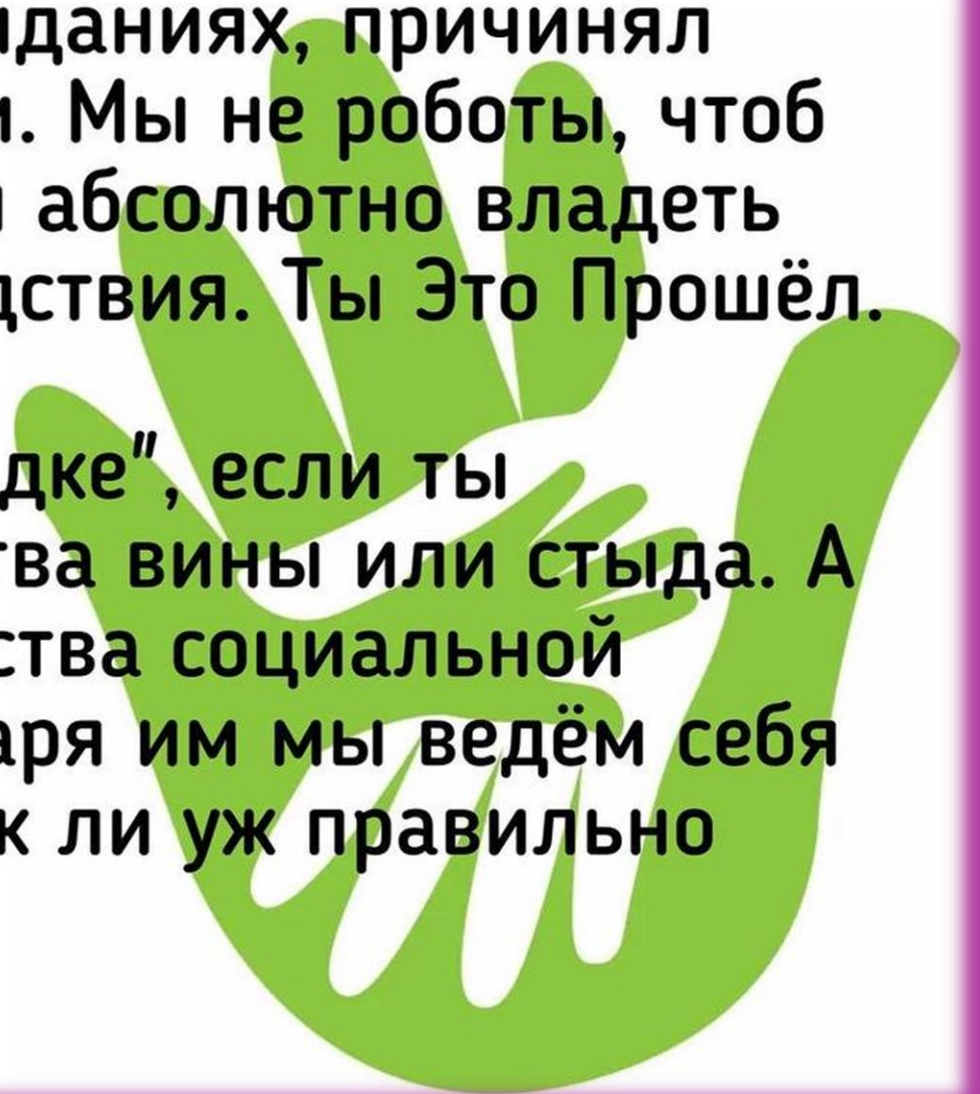


С тобой все в порядке

"С тобой все в порядке", если ты не можешь найти себе партнёра и остаёшься одна/один. Просто не все в этой жизни зависит от нас.

"С тобой все в порядке", если ты много раз ошибался, упускал возможности, обманывался в ожиданиях, причинял боль и ранился сам. Мы не роботы, чтоб все просчитывать и абсолютно владеть собой. Были последствия. Ты Это Прошёл.

"С тобой все в порядке", если ты испытываешь чувства вины или стыда. А как иначе? Это чувства социальной регуляции. Благодаря им мы ведём себя по-человечески. Так ли уж правильно быть бесстыжим?

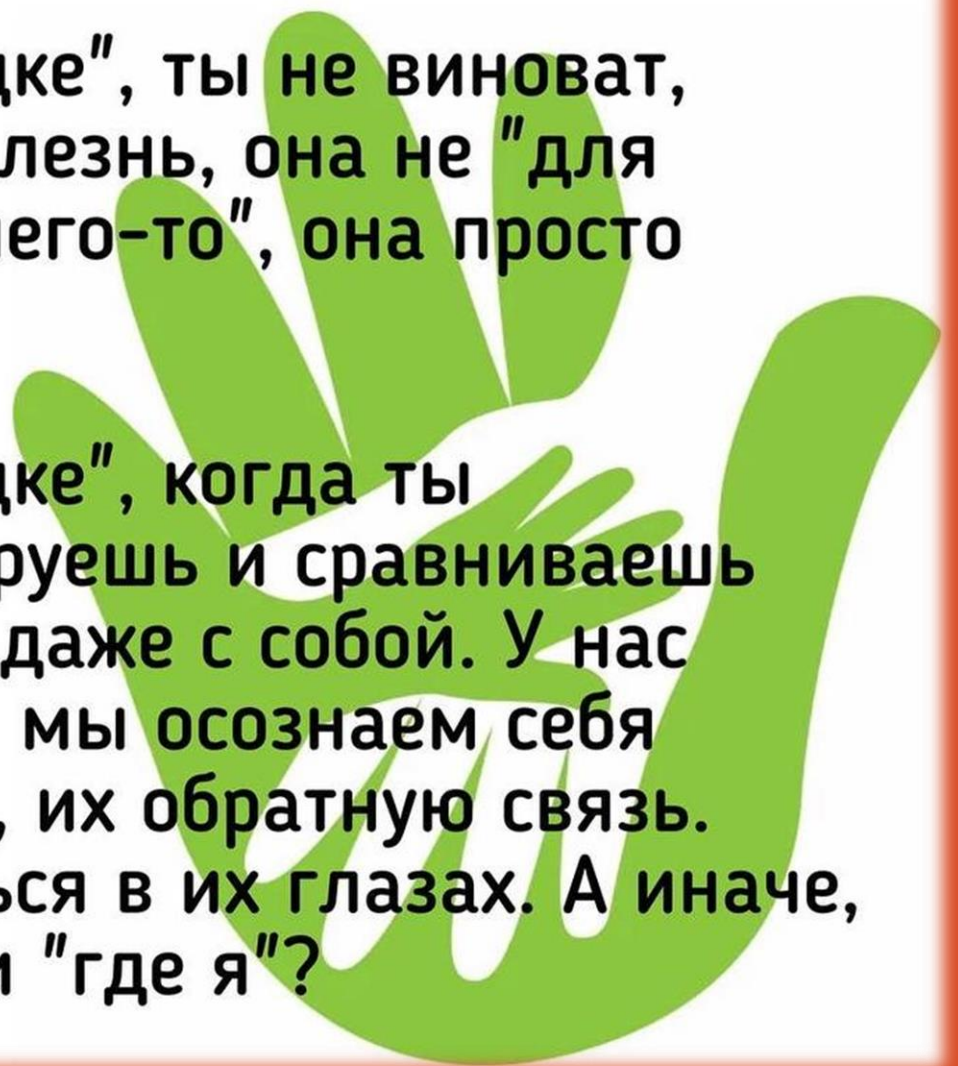


С тобой все в порядке

"С тобой все в порядке", даже если ты не развиваешься, не учишься, не строишь бизнес или отношения. Это вовсе не значит, что ты деградируешь. Просто периоды активной фазы всегда чередуются с периодами накопления энергии. Так создала природа.

"С тобой все в порядке", ты не виноват, если ты заболел. Болезнь, она не "для чего-то", не "из-за чего-то", она просто иногда случается.

"С тобой все в порядке", когда ты завидуешь, конкурируешь и сравниваешь себя с другими или даже с собой. У нас оценочная природа, мы осознаем себя через других людей, их обратную связь. Нам важно отражаться в их глазах. А иначе, как понять, "кто я" и "где я"?

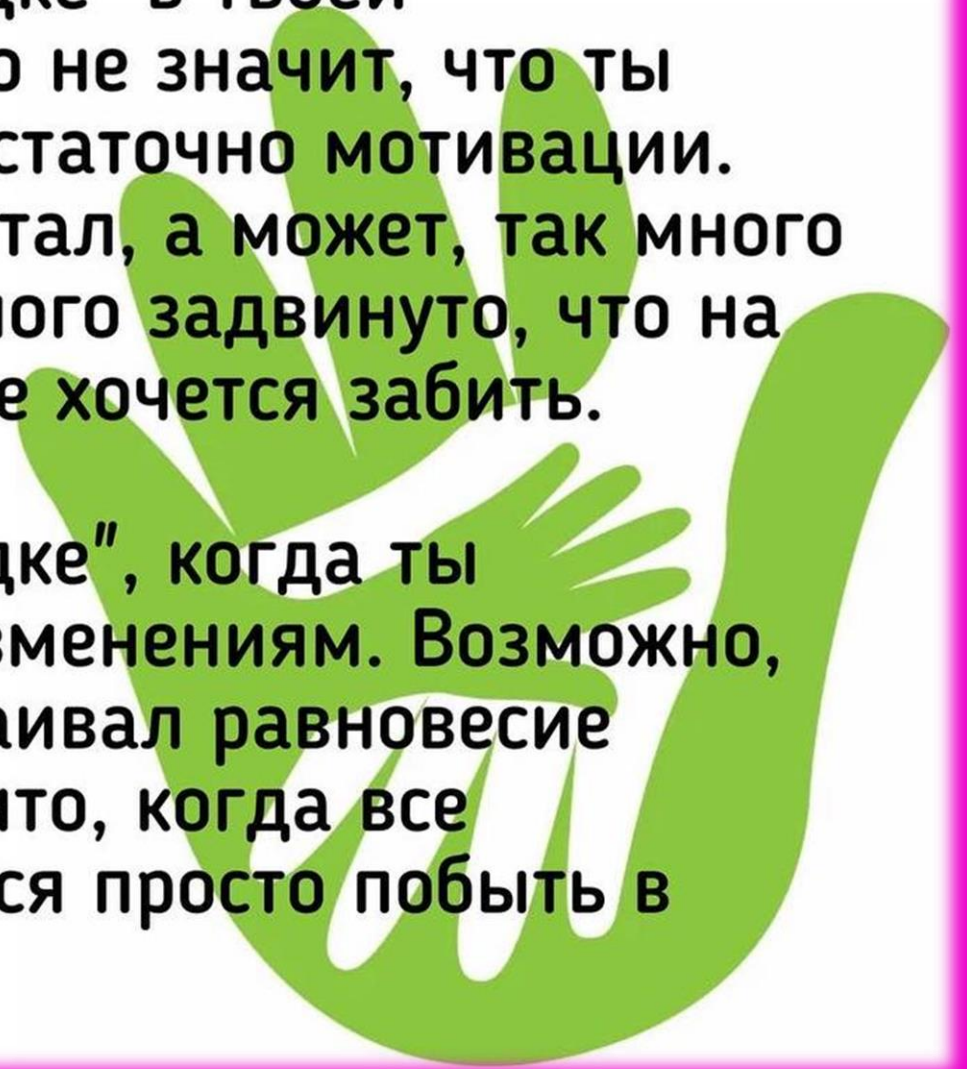


С тобой все в порядке

"С тобой все в порядке", если твои способы взаимодействия с другими людьми и всем миром не самые простые и лёгкие. Как сумел, так и приспособился. Значит, когда-то только так можно было выжить и не сломаться. А по-новому пока не научился.

"С тобой все в порядке" в твоей прокрастинации. Это не значит, что ты ленив или что недостаточно мотивации. Может, ты просто устал, а может, так много действительно важного задвинуто, что на вечное повседневное хочется забить.

"С тобой все в порядке", когда ты сопротивляешься изменениям. Возможно, ты так долго выстраивал равновесие сегодняшнего дня, что, когда все устаканилось, хочется просто побыть в этом.

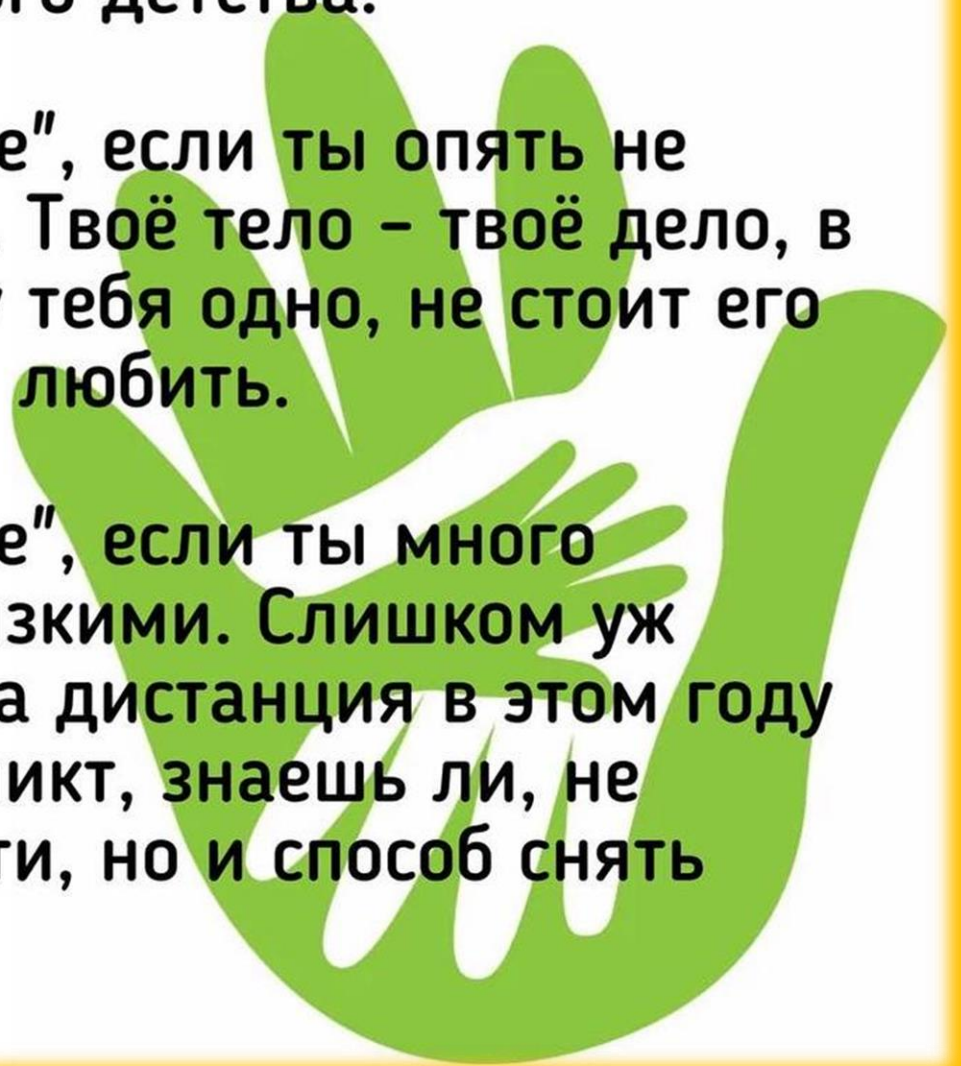


С тобой все в порядке

"С тобой все в порядке", если ты долгое время испытывала насилие разных форм по отношению к себе. Это не – про "позволяла так с собой", а про то, что абьюзеры и тираны очень коварны и сильны, у нас почти нет шансов не стать их жертвами, если нет фантастического запаса прочности, накопленного от самого детства.

"С тобой все в порядке", если ты опять не похудела в этом году. Твоё тело – твоё дело, в конце концов. И оно у тебя одно, не стоит его истязать больше, чем любить.

"С тобой все в порядке", если ты много конфликтовал/а с близкими. Слишком уж короткой с ними стала дистанция в этом году самоизоляции. Конфликт, знаешь ли, не только форма близости, но и способ снять напряжение.



С тобой все в порядке

"С тобой все в порядке", если ты боишься кого-то или что-то потерять. Значит, этот или это имеет много ценности для тебя.

"С тобой все в порядке", когда ты тревожишься. Это лишь о том, что слишком много неопределённости вокруг, которую ты не в силах переработать за раз.

"С тобой все в порядке", "с тобой все в порядке", "с тобой все в порядке".

