



Что мешает вам поднять себя с колен и начать жить по-новому, отбросив старые маски?

Зачем снимать маски?

Маски – это роли: «удобный студент», «весёлый друг», «правильный ребёнок». Со временем они вырастают в лицо. Вы перестаёте чувствовать свои желания. А когда нет своих желаний — нет энергии жить. Негативные мысли часто возникают не от слабости, а от невозможности быть искренним.

7 главных препятствий

Препятствие	Что делать
1. Страх чужого мнения	Найдите одного человека и скажите правду: «Мне плохо». Вы увидите – мир не рухнет.
2. «У других ещё хуже»	Боль не соревнование. Сравните себя только с собой вчерашним.
3. Привычка к страданию	Сделайте микро-действие: выйдите на остановку раньше, нарушите ритуал.
4. Перфекционизм	Разрешите себе «плохую новую жизнь». Маленький шаг – уже новая жизнь.
6. «Я уже пробовал, не вышло»	Тогда не знали того, что знаете сейчас. Попробуйте иначе.
7. Я не знаю, кто я без маски	Напишите, что делаете «по привычке», и что любили до 12 лет. Во втором – ответ.

Запомните

Жизнь без масок начинается не со взрыва, а с шёпота: *«Я больше не хочу врать»*.
За масками – вы. Живой, уставший, настоящий. Покажите лицо – мир не рухнет, а впервые станет тёплым.