

Ты знаешь, что самое страшное? Не старость. Не морщины. Не лишний вес.

Самое страшное — однажды поймать себя на мысли, что тебе уже ничего не хочется.

Когда ты перестанешь мечтать. Перестанешь злиться. Перестанешь бороться. Просто существуешь между работой, сериалом и очередным понедельником.

Тело сдаётся не потому, что ему много лет. Оно сдаётся потому, что ты перестала за него воевать.

Потому что однажды решила: «Да ладно, уже поздно». И с этого момента начинаешь медленно исчезать.

Каждый пропущенный шанс, каждая отложенная тренировка, каждый разговор с собой в стиле «потом начну» — это маленький шаг к человеку, которым ты никогда не хотела стать.

Но есть хорошая новость.

Пока тебя бесит твоё отражение. Пока ты злишься на свои результаты. Пока внутри что-то орет: «Я могу больше» — ты ещё жива.

Не слушай тех, кто говорит принять всё как есть. Принимать нужно себя. А не свою капитуляцию.

Если жизнь ударила тебя десять раз — поднимайся одиннадцатый. Если страшно — иди. Если тяжело — тем более иди.

Потому что однажды ты либо скажешь себе: «Я попробовала и победила», либо «Я испугалась и сдалась».

И выбирать придется сегодня.