

Однажды почти каждый человек просыпается с ощущением, что что-то пошло не так.

Вроде бы жизнь продолжается.

Ты работаешь. Общаешься. Улыбаешься людям. Выполняешь привычные дела.

Но внутри становится пусто.

То, что раньше радовало, больше не радует. То, что раньше вдохновляло, больше не зажигает. Ты смотришь на свою жизнь и впервые задаёшь себе неудобный вопрос:

«И это всё?»

В этот момент многие пугаются.

Им кажется, что с ними что-то не так.

Что они сломались, что потеряли себя.

Но правда намного проще.

Ты не сломалась.

Ты выросла.

Кризис приходит не для того, чтобы уничтожить человека. Он приходит, когда старая версия тебя больше не помещается в новую жизнь.

Это больно.

Потому что приходится отпускать привычные убеждения. Признавать ошибки. Смотреть правде в глаза. Переставать быть тем человеком, которым ты была много лет.

Именно поэтому кризисы кажутся концом света.

Хотя на самом деле они чаще всего являются началом.

Посмотри на людей, которыми ты восхищаешься.

Почти никто из них не стал сильнее благодаря спокойным временам.

Их меняли потери. Разочарования. Провалы. Периоды, когда они не понимали, куда двигаться дальше.

Кризис — это не знак остановиться.

Это знак, что прежние ответы больше не работают.

Да, сейчас может быть страшно, и может казаться, что ты потерялась.

Но потеряться и остаться там навсегда — разные вещи.

Самые большие перемены в жизни редко начинаются с вдохновения.

Они начинаются с момента, когда человек больше не может жить по-старому.

Поэтому не бойся своего кризиса.

Бойся сделать вид, что его нет.

Потому что кризис, который ты честно проживёшь, может изменить твою жизнь.

А кризис, который ты годами будешь прятать от самой себя, изменит её без твоего разрешения.