

Вот она, первая любовь...



О любви пишут целые романы и стихи, снимают фильмы и ставят спектакли, пишут картины и обсуждают в Интернете. Она приносит в нашу жизнь массу эмоций. От самых светлых, до самых мрачных. За любовь люди готовы отдать свою жизнь и готовы примириться с самыми злейшими своими врагами. Это чувство настолько сильное, что толкает людей на самые безумные поступки. Оно будоражит и сковывает, окрыляет и сжигает, вдохновляет и до боли в сердце ранит, умиротворяет и вызывает приступы ревности. Только это чувство так изменчиво и только это чувство невозможно контролировать. Любовь приходит вдруг!

Возможно, что ты уже испытал (испытала) это чувство к кому-либо, возможно, что тебе оно еще не ведомо. Но в любом случае ты уже знаешь, что оно есть. Что же такое любовь?

*Я пришел к мудрецу и спросил у него:
«Что такое любовь? Он сказал: «Ничего».
Но, я знаю, написано множество книг:
Вечность, пишут одни, а другие – что миг,
То опалит огнем, то расплавит как снег,
«Что такое любовь?» «Это все человек!»
И тогда я взглянул ему прямо в лицо,
«Как тебя мне понять? Ничего или все?»
Он сказал улыбувшись: «Ты сам дал ответ!
Ничего или все! Середины здесь нет!»
Омар Хайям.*

Сильное чувство приносит в твою жизнь бурные переживания.

Итак, ты влюбилась (влюбился). Это прекрасное чувство, с которым можно только поздравить! Влюбленным мир кажется совершенно другим – краски ярче, звуки громче и даже, говорят, можно увидеть солнце в самый пасмурный день. И сама (сам) ты как будто расцветаешь. Мысли о любимом человеке не покидают ни на минуту, ты видишь его (ее) в каждом прохожем, во сне, постоянно сидишь на его (ее) страничке в социальных сетях... Со временем все это перерастает в настоящую манию – ты начинаешь следить за ним (ней), лихорадочно обдумываешь, что за тайный смысл скрыт в его (ее) новом статусе и что за девушка (парень) стоит рядом с ним (ней) на фотографии. Но согласись, все эти переживания и ревность нисколько не делают тебя ближе к нему (ней). И в то время как ты тысячный раз пересматриваешь его (ее) альбомы или созываешь военный совет из подружек (друзей) на предмет его (ее) нового поста, его (ее) сердце вполне может завоевать та (тот) самая (самый), с фотографии. Но мы же этого не хотим, верно?

Стоп! Без паники!

Конечно, со стороны кажется – нет ничего проще, чем подойти и завязать разговор. Но что делать, если от одного его (ее) присутствия рядом перехватывает дух, ноги подкашиваются, а стук сердца заглушает все вокруг?

В первую очередь, нужно найти себе верного помощника – подругу (друга), маму

(папу), сестру (брата), консультанта (психолога, педагога), желательно, чтобы это был человек постарше тебя. Будет здорово, если ты сможешь поделиться своими чувствами и получить дельный совет. Когда назревающая в тебе буря из страхов и неуверенности выплеснется наружу, тебе станет легче держать себя в руках.

Во-вторых, берем на вооружение старое – доброе правило «дыши носом». Чувствуешь, что начинаешь паниковать? Сосредоточься, глубоко вдохни и досчитай до 10, можешь даже мысленно вырисовывать каждую цифру. Это позволит отвлечься и успокоиться.

В-третьих, поверь в себя! Поверь, сомнения в себе и низкая самооценка совсем не помощники в деле завоевания сердца. Это не конкурс красоты! Вспомни (или спроси у друзей) свои лучшие качества, за что тебя любят близкие люди. Подумай о поступках, которыми ты гордишься. Если тебя беспокоят какие-то недостатки, подумай, как ты можешь их исправить и вернуть уверенность в своих силах. Можешь даже нарисовать образ идеальной (идеального) себя и написать список, что поможет тебе к этому образу приблизиться. Главное – не забывать выполнять эти пунктики!

И самое главное – будь позитивной (позитивным)! Все любят улыбающихся людей, которые всегда в хорошем настроении. Пусть он (она) почувствует, как всё меняется в твоём присутствии!

В любом случае наслаждайся своей любовью, делись ею с другими. Ведь как говорилось в сказке «Синяя птица» – «Кто меня любит, и кого люблю я, те всегда меня найдут...»