3 - <https://tinybuddha.com/blog/3-powerful-benefits-of-accepting-yourself-and-your-differences/>

**3 сильнейших преимущества принятия себя и своих особенностей**

**«Живите ради себя, а не для кого-то другого. Не позволяйте страху заставлять вас чувствовать себя осужденным, отвергнутым или перестать быть собой.» ~ Соня Паркер**

Наша общая культура - это та культура, которая ценит принятие группы больше, чем самопринятие. Мы основываем свою самооценку на том, что общество говорит о нас, а культура ставит под прицел тех, кто отличается от других, как аномалия, которая может привести к распаду общей группы.

И все же глубоко в наших сердцах (и в книгах, рассказывающих нашу общую историю) мы знаем, что люди, которые идут против устоев, являются теми, кто помогает обществу прогрессировать.

Когда мой отец умер у меня на руках, желание пойти в колледж и перейти к следующему, взрослому, этапу жизни скончались вместе с ним. У нас не было средств, чтобы отправить меня в университет, поскольку меня теперь считали нерезидентом и пришлось бы платить больше, чем средний Брит.

Месяцы превратились в годы. Я переехал в Штаты и начал жить с моим братом, который также является художником. Он пытался побудить меня продолжить учебу в той или иной форме, но в то время я все еще был парализован грустью и смятением. Я был в основном безработным, и я понимал все слишком хорошо, что способствовало моим чувствам неполноценности.

В конце концов, я решил принять две вещи, с которыми я прежде боролся.

**В душе я понимал, что папа был болен в течение многих лет, плохо себя чувствуя из-за токсичных веществ, которые в конечном итоге убили его. И я также знал, что, несмотря на то, что я отличаюсь от других и, возможно, я недооценен, у меня была цель.**

Медленно, но верно, я начал понимать тот факт, что я был ребенком третьей культуры и писателем. Вот как. Все указывало на то, что я веду себя как рассеянный профессор (книги, разбросанные по дому и ничего никогда не лежит на своем месте), а также панические атаки при мысли о пробуждении в 7 утра, чтобы пойти на работу.

Я не худой и никогда таким не буду. И я никогда не разделял интересов о том, чтобы говорить женщине, как она должна выглядеть. На самом деле, я очень люблю женщин в теле и стоит признать, что такая женщина может быть вполне здоровым человеком.

Моя неспособность завершить I.B.-програму (эквивалентная выпускному году в старшей школе) или зачисление в колледж ушли в прошлое. Я преданный пожизненный ученик, библиофил и полимат, и мне кажется, что самовоспитание дает гораздо больше, чем просиживание в стенах класса.

Если у потенциальных работодателей были какие-то проблемы по поводу отсутствия у меня диплома, то они, очевидно, не подходили для работы со мной.

Я нашел и женился на своей второй половинке, и мы стали родителями маленького ангелочка с вьющимися волосами и ненасытным аппетитом к путешествиям и приключениям. Спустя несколько лет после ее рождения я наконец признал то, что преследовал мой отец: роль предпринимателя.

Моя страсть к путешествиям, еде и культуре смешивалась с моей любовью к написанному слову и фотографии.

Жизнь в мечтах не всегда проста по нескольким причинам. Она требует мужества и преданности, с большим количеством проб и ошибок. Самое главное для тех, кто хочет посвятить свою жизнь тому, что они вы любите - это принять себя такими, какие вы есть, прямо здесь и сейчас.

Улучшите ли вы свои предполагаемые недостатки в будущем - не важно.

Независимо от того, получаете ли вы диплом или нужные связи, это не важно, если вы не можете сначала позволить себе быть тем, кто вы есть. Это может показаться слишком простым, но на самом деле это сложно, если взглянуть, насколько суровым был бы путь, который нам навязывали.

Эта дорога является одной из подчиненных идее, которая, по сути, не может быть здоровой или даже основанными на логике.

***Расширение возможностей возникает, когда мы принимаем самих себя.***

Это не означает, что мы становимся эгоистичными или поглощенными собой. Скорее, мы признаем, что наш путь отличается от других, и нам не нужно судить о себе по мировым стандартам. Когда есть признание того, кто мы есть, прямо здесь и сейчас, мы находим мир в своей душе.

***Свобода возникает, когда мы принимаем себя.***

Независимо от инвалидности, неудовлетворенности или беспорядков, мы должны принять себя, чтобы жить настоящей жизнью. Как мы можем принять других, если мы не сможем принять себя?

Никто не может достичь счастья, если их повесили на то, чего им не нужно. Мы должны преодолеть необходимость сравнивать себя с другими и отбросить наши очевидные недостатки. Это освобождает нас от самоналоженного суждения и необходимости вписываться в стандарт общества того, как мы должны выглядеть, как действовать и что делать.

***Счастье возникает, когда мы принимаем самих себя.***

Мы склонны судить о нашем потенциале для того, чтобы иметь хорошую жизнь, о том, сколько средств мы накопили или какой у нас социальный статус. Опять же, это иллюзия и она означает отсутствие самолюбия, так как все вещи, которые нам действительно необходимы для насыщенной жизни - внутри нас, и возможно, они еще не обнаружены.

Счастье никогда не купишь, а другие никогда не смогут его обозначить. Он исходит изнутри.

Иногда я все еще чувствую, чего мне не хватает, и что я мог бы сделать с моей жизнью, если бы я принял правильные решения или не имел такого травматического события в подростковом возрасте. Но это чувство быстро утихает, когда я узнаю его благодаря тому, чего оно мне стоило. И я считаю себя благословленным за все, что у меня есть и за все, что мне окружает, даже если это сущие пустяки.