

A  
GENTLE  
REMINDER

BIANCA SPARACINO

A  
GENTLE  
REMINDER

BIANCA SPARACINO

THOUGHT  
CATALOG  
Books

THOUGHTCATALOG.COM  
NEW YORK LOS ANGELES



Hak Cipta © 2020 Bianca Sparacino. Seluruh hak cipta.

Diterbitkan oleh Thought Catalog Books, cetakan dari majalah digital Thought Catalog, yang dimiliki dan dioperasikan oleh The Thought & Expression Company LLC, sebuah organisasi media independen yang berbasis di Brooklyn, New York dan Los Angeles, California.

Buku ini diproduksi oleh Chris Lavergne dan Noelle Beams dan dirancang oleh KJ Parish. Terima kasih khusus kepada Isidoros Karamitopoulos untuk manajemen sirkulasi.

Kunjungi kami di web di [thoughtcatalog.com](http://thoughtcatalog.com) dan [shopcatalog.com](http://shopcatalog.com).

Dibuat di Amerika Serikat.

ISBN 978-1-949759-29-7

*untuk perasa yang dalam*

Orang yang tepat akan tahu bagaimana mempertahankan cinta Anda. Orang yang tepat akan memilih Anda sedalam Anda memilih mereka. Anda tidak perlu diam dengan cara Anda peduli, Anda tidak akan pernah merasa terlalu berlebihan. Anda tidak perlu mengemis untuk cinta yang pantas Anda dapatkan. Suatu hari, Anda akan bertemu di mana Anda berada. Suatu hari, Anda akan menjadi favorit seseorang, dan Anda tidak akan bingung — Anda tidak akan merasa berjuang untuk seseorang yang tidak berjuang untuk Anda. Suatu hari, Anda akan memahami bahwa tidak masalah seberapa erat Anda berpegang pada orang yang salah, seberapa kuat Anda mencoba, karena orang yang tepat akan selalu menemukan Anda. Orang yang tepat akan selalu tinggal.

Ingat - bahkan jiwa terkuat pun kelelahan.

Manusia terkuat, orang yang tertawa paling keras dan berharap paling keras, orang yang selalu ada untuk orang lain — jiwa-jiwa itu sering membutuhkan orang di sana untuk mereka. Jadi, tolong — periksa teman baik Anda.

Lihatlah orang-orang dalam hidup Anda yang lembut, orang-orang yang selalu terbuka untuk memberikan begitu banyak siapa mereka bagi mereka yang membutuhkannya. Periksa orang-orang dalam hidup Anda yang mencintai dengan setiap ons keberadaan mereka, yang merasa sangat dan sangat peduli, dan mencoba untuk memperbaiki dan memperbaiki dan memastikan bahwa orang-orang di sekitar mereka baik-baik saja. Tolong, periksa saja orang-orang

dalam hidup Anda yang berani, yang lembut untuk dunia ini. Periksa orang-orang dalam hidup Anda yang melindungi orang lain dengan cara apa pun — karena jiwa-jiwa itu juga perlu dilindungi. Jiwa-jiwa itu perlu diingatkan bahwa mereka pantas mendapatkan cinta yang terus mereka berikan kepada orang lain.

Anda harus melepaskan. Anda harus melepaskan karena ketika Anda bertahan, ketika Anda menjaga sesuatu tetap hidup di dalam diri Anda, Anda membiarkan masa lalu Anda mengambil ruang di hati dan pikiran Anda yang dimaksudkan untuk masa depan Anda. Anda harus melepaskannya karena pada akhirnya, jika Anda ingin menemukan manusia yang akan memberi Anda kebahagiaan terdalam, jika Anda ingin menemukan orang yang akan membantu Anda mengalaminya. jenis cinta yang selalu pantas Anda dapatkan — Anda harus memastikan bahwa Anda siap untuk itu.

Anda harus memastikan bahwa Anda akan terbuka untuk itu, dan Anda tidak dapat membuat rumah di dalam hati Anda untuk orang yang suatu hari nanti akan merawat Anda dengan cara yang paling lembut jika ingatan orang lain masih tinggal di sana. Anda harus melepaskan. Anda harus menerima bahwa terkadang hal-hal indah berakhir, bahwa terkadang orang pergi, bahwa terkadang dua manusia tidak mengalahkan rintangan, dan Anda harus menemukan penutupan di dalamnya. Anda harus sembuh. Anda harus bergerak maju, Anda harus percaya pada versi Anda yang tertawa di tempat tidur pada hari Minggu pagi dengan orang yang mereka cintai dua puluh tahun dari sekarang, karena Anda pantas mendapatkan masa depan itu. Hal ini menunggu

untuk Anda. Pilih itu.

Tidak apa-apa untuk mengambil waktu Anda. Kita hidup dalam generasi yang meromantisasi untuk bergerak maju secepat mungkin dalam hal karier dan masa depan kita serta kesuksesan kita di dalamnya. Tetapi tidak ada gunanya terburu-buru menuju kehidupan yang tidak akan menginspirasi Anda atau memenuhi Anda. Tidak apa-apa untuk memperlambat. Tidak apa-apa untuk mengambil waktu yang Anda butuhkan. Anda tidak terburu-buru untuk mencari tahu jiwa Anda sendiri. Tidak ada kata terlambat untuk memulai kembali, tidak pernah ada kata terlambat untuk mengubah pikiran Anda, tidak pernah ada kata terlambat untuk mengarahkan kembali diri Anda, untuk mengganti mimpi yang Anda pikir Anda inginkan dengan mimpi yang benar-benar menggairahkan dan menantang Anda.

Jadi teruskan — karena dunia membutuhkan keunikan Anda. Itu membutuhkan bakat Anda, seni Anda, pikiran Anda. Dunia membutuhkan Anda untuk mengambil ruang di dalamnya, sehingga Anda dapat mengubahnya dengan visi yang Anda miliki. Anda sangat mampu melakukan sesuatu yang indah dengan hidup Anda. Jangan biarkan penghalang jalan, atau keraguan diri, atau cara perjalanan Anda berlangsung meyakinkan Anda dengan bijak. Lompat ke arah semua yang menakutkan dan membakar Anda. Coba saja sesuatu saat Anda di

sini.

Jika itu untuk Anda, percayalah  
bahwa itu akan menemukan Anda.

Mungkin saat ini, perjalanamu bukan tentang cinta.

Mungkin saat ini, perjalanamu adalah tentang menyendiri.

Mungkin ini adalah musim Anda ditantang — untuk belajar bagaimana bangun di tengah tempat tidur, untuk akhirnya menemukan harapan dalam kekosongan, harapan dalam ketenangan, harapan dalam cara Anda merentangkan diri ke dalam hidup Anda dan memberi diri Anda izin untuk mengambil ruang di dalamnya. Mungkin saat ini, Anda sedang diperlihatkan — bahwa Anda dapat menjaga diri sendiri, bahwa Anda dapat bergantung pada diri Anda yang telah menjadi, bahwa Anda dapat menjadi rumah Anda sendiri apa pun yang menghadang Anda.

Mungkin saat ini, perjalanan Anda adalah tentang penebusan.

Mungkin ini adalah musim di mana Anda ditantang untuk menebus kesalahan dengan hati Anda, untuk membela cara-cara luas di

mana ia mencintai, dan peduli, dan percaya pada kebaikan kerentanan, dan ekspresi, dan menjadi orang yang melembutkan bahkan ketika dunia tidak lembut. Mungkin saat ini Anda sedang mendapatkan kesempatan kedua — untuk mempercayainya, dan memaafkan diri sendiri karena memberikannya kepada mereka

yang tidak bisa menghargainya; tetapi yang terpenting, mungkin saat ini Anda sedang dipanggil untuk melindunginya, untuk menemukan jalan kembali ke kelembutan Anda, untuk menemukan jalan kembali ke jiwa Anda.

Tidak, mungkin saat ini perjalanamu bukan tentang cinta. Mungkin saat ini perjalanamu adalah tentang harapan. Mungkin

10

ini adalah musim Anda ditantang untuk mengingatkan diri sendiri tentang keindahan yang ditawarkan kehidupan kepada Anda. Mungkin saat ini, Anda sedang diberi ruang untuk menemukan jenis tempat yang membuat tulang Anda meneteskan perasaan, jenis lagu yang menjadi milik Anda dan milik Anda sendiri, jenis orang yang mencintaimu dengan cara yang tidak berusaha untuk mengubahmu. Mungkin saat ini, Anda sedang diberi kesempatan untuk merebut kembali kegembiraan Anda, menjadikannya perpanjangan paling alami dari siapa Anda, untuk membiarkannya keluar dari kata-kata Anda, dan tawa Anda, dan air mata Anda — untuk membiarkannya menjadi sesuatu yang Anda sukai. percaya bahwa Anda layak, untuk membiarkannya menjadi sesuatu yang Anda yakini pantas

Lihat, mungkin saat ini perjalanamu bukan tentang cinta. Mungkin saat ini perjalanan Anda adalah tentang Anda. Mungkin ini adalah musim Anda ditantang untuk menjadi penyelamat Anda sendiri, menjadi tempat aman Anda sendiri. Mungkin saat ini Anda sedang diingatkan — bahwa orang-orang yang pergi hanya pernah membawa Anda kembali ke diri Anda sendiri, hanya pernah membawa Anda ke sini. Dan di sini, Anda baik-baik saja sendiri. Di

sini, Anda membangun kembali. Di sini, Anda beradaptasi, dan memperbaiki, dan merebut kembali semua bagian yang Anda biarkan berlalu begitu saja. Di sini, Anda bersikap lebih baik pada jiwa Anda, Anda memberi diri Anda jenis cinta yang sama seperti yang selalu Anda berikan kepada orang lain.

Di sini, Anda tidak terburu-buru, Anda tidak menunggu manusia lain untuk memperbaikinya. Sebaliknya, di sini, Anda melakukannya sendiri. Di sini, Anda menyembuhkan.

Ketika Anda siap untuk menaruh hati Anda ke dunia ini lagi, jangan mencari jenis cinta yang sama seperti yang Anda alami; tahan keinginan untuk membandingkan manusia yang datang ke dalam hidup Anda dengan yang telah pergi. Karena kenyataannya adalah - dua cinta tidak akan pernah sama. Cinta itu seperti sidik jari, terkuras di antara dua jiwa individu, dan di dalamnya selalu ada hal langka dan indahnya sendiri, perpanjangan dari siapa Anda berdua di saat-saat itu. Dalam bergerak maju, dalam menghadapi kehancuran dan pembangunan kembali hati Anda, Anda bertumbuh. Anda menjadi orang yang berbeda, dan pada gilirannya cinta yang Anda butuhkan, cinta yang akan memelihara Anda dan menginspirasi Anda dan bertemu

memihak anda dan mengintip anda dari sertamu  
Anda di mana Anda berada sekarang — itu juga tumbuh. Itu berubah.

Ketika Anda siap untuk menempatkan hati Anda ke dunia lagi, jangan mencari jenis cinta yang Anda kenali, untuk jenis cinta yang mencerminkan sesuatu yang tidak mengalahkan rintangan. Alih-alih, cari jenis cinta yang Anda butuhkan — sebagaimana adanya, di musim kehidupan Anda ini. Jangan bandingkan atau ragukan saat sampai, karena akan berbeda. Itu akan selalu berbeda. Ia akan memegang Anda secara berbeda, dan ia akan menyebut nama Anda secara berbeda, dan ia akan tertawa secara berbeda, dan harapannya berbeda, dan Anda akan membuat kenangan yang berbeda di dalamnya; Anda akan merasakannya di tulang Anda dengan cara yang tidak dapat Anda ungkapkan dengan cara yang akan terasa

tidak dapat Anda ungkapkan, dengan cara yang akhirnya baru dan agak menakutkan, tapi benar. Jangan mencari keakraban, jangan terus mencari masa lalu Anda di masa depan Anda. Percaya apa yang datang.

Tidak seorang pun akan dapat sepenuhnya memahami pertempuran internal yang harus Anda tanggung hanya untuk menyembuhkan, hanya untuk tumbuh, hanya untuk sampai di sini hari ini. Banggalah dengan cara Anda berjuang untuk menyelamatkan diri sendiri. Banggalah dengan cara Anda bertahan.

Jika sesuatu membakar Anda - kejarlah. Kejar, karena Anda tidak ingin melihat ke belakang dalam dua tahun, atau lima tahun, atau dua puluh tahun dan bertanya-tanya apa yang akan terjadi. Kejarlah, karena Anda tidak ingin memikirkan kembali semua potensi, dan semua keindahan, yang Anda lewatkan karena Anda takut, atau karena Anda membiarkan gagasan tentang diri Anda yang tidak benar merampas kegembiraan atau kebahagiaan Anda. kapasitas Anda untuk bergerak dengan percaya diri ke arah hal-hal yang menginspirasi Anda. Kejarlah

— karena Anda bisa, karena Anda pantas mengalami apa yang ditemukan dan luar biasa di dunia ini, karena Anda layak mendapatkan hal-hal yang membuat dada Anda sesak karena bahagia dan heran. Kejar, karena Anda tidak pernah tahu apa yang menunggu Anda di sisi lain kenyamanan Anda. Anda tidak pernah tahu apa yang menunggu Anda di sisi lain harapan Anda.

15

Saya harap Anda memiliki keberanian untuk tetap mencintai secara mendalam di dunia yang terkadang gagal melakukannya. Di generasi yang mencari perhatian seperti mereka memesan makanan, di generasi yang mulai mencintai dengan satu kaki keluar dari pintu, saya harap Anda memiliki keberanian untuk percaya bahwa hubungan yang tulus masih ada. Dan saya harap Anda memiliki keberanian untuk membela itu, untuk membuka diri Anda ketika Anda mulai merasakannya mekar di dalam hati Anda. Saya harap Anda memiliki keberanian untuk menghargainya apa adanya, untuk tidak mendekatinya dengan menggunakan topeng, untuk tidak mencoba membuat diri Anda peka terhadapnya atau bersikap dingin. Tolong, saya harap Anda memiliki keberanian untuk menabrakkan hati Anda ke orang-orang yang memberi Anda hadiah

hidup. Saya harap Anda memiliki keberanian untuk percaya bahwa kebaikan masih ada, bahwa ada orang-orang yang memiliki kapasitas untuk mencintai cara Anda, bahwa ada orang-orang yang akan melihat Anda dan menumbuhkan Anda dan mengajari Anda lebih banyak tentang dunia. Saya harap Anda memiliki keberanian untuk memperjuangkan koneksi. Saya harap Anda memiliki keberanian untuk masuk lebih dalam. Untuk tidak pernah ada di permukaan hidup Anda, bahkan jika itu lebih mudah atau lebih nyaman. Pada akhirnya, Anda harus meninggalkan dunia ini dengan hati yang lelah dan memar karena mencintai, dan merasakan, dan merawat dengan cara terbaik. Pada akhirnya, Anda harus bangga dengan ketidakmampuan Anda untuk menjadi apa pun selain terbuka untuk dunia. Anda harus bangga dengan siapa Anda.

16

Saya harap Anda memiliki keberanian untuk melakukan kerja keras. Saya harap Anda memiliki keberanian untuk duduk bersama para demon Anda, untuk berteman dengan mereka; untuk melihat wajah mereka dan tidak merasa takut. Saya harap Anda memiliki keberanian untuk berhenti memetik atau mematikan rasa atau menghindari luka di dalam, dan saya harap Anda memilih untuk menyembuhkannya. Saya harap Anda memiliki keberanian untuk memahami diri sendiri, bersenang-senang secara mental — untuk membuka bagian terdalam dan tergelap dari pikiran Anda, untuk melepaskan tulang rusuk Anda mengungkapkan bagian berpasir dari jiwa Anda, bagian yang tidak ditepuk oleh orang lain, dan saya harap Anda memiliki keberanian untuk membersihkannya. Untuk memaafkan diri sendiri atas apa yang harus Anda lakukan untuk

membunuh kesedihan Anda. Untuk memaafkan diri sendiri atas cara-cara di mana Anda tidak berjuang untuk orang yang menjadi diri Anda. Saya harap Anda memiliki keberanian untuk memupuk rasa sakit Anda, untuk tidak mengabaikannya atau menyembunyikannya di bawah permadani gangguan atau kenyamanan. Saya harap Anda memiliki keberanian untuk menyembuhkan diri sendiri, bahkan ketika itu menyakitkan.

Saya harap Anda memiliki keberanian untuk mengetahui kapan harus mengakhiri sesuatu. Dan saya harap Anda memiliki keberanian untuk melihat akhir sebagai batu loncatan yang indah dan transformatif. Saya harap Anda memiliki keberanian untuk membiarkan cinta dan kesempatan bergerak melalui Anda seperti hujan. Untuk tidak mencengkeram, atau berusaha mengubahnya, untuk tidak meminta orang atau keadaan untuk menjadi lebih dari yang mereka bisa untuk Anda. Saya harap Anda memiliki

keberanian untuk melihat akhir sebagai landasan dari bab-bab yang mengubah Anda tanpa membutuhkannya untuk menjadi bagian dari sisa cerita Anda.

Dan ketika itu selesai, saya harap Anda memiliki keberanian untuk menutup diri. Untuk menjadi rumah Anda sendiri. Untuk menjadi tempat aman Anda sendiri. Saya harap Anda memiliki keberanian untuk tidak membiarkan kerugian menghancurkan Anda, untuk tidak membiarkannya membenamkan diri ke dalam hati siapa Anda sebenarnya dan meyakinkan Anda bahwa Anda gagal, atau bahwa Anda tidak layak untuk kebahagiaan yang Anda perjuangkan dalam hidup Anda. Saya harap Anda memiliki keberanian untuk

melihat cara Anda mencintai dan mencoba dan berjuang untuk sesuatu sebagai bukti seberapa dalam kapasitas Anda untuk merasakan, betapa indahnya saat-saat ketika Anda menghargai mereka apa adanya alih-alih meniadakan. mereka atau membiarkan mereka mengeraskan Anda ke dunia. Tolong, saya harap Anda memiliki keberanian untuk maju. Saya harap Anda memiliki usia yang berani untuk pergi dengan anggun.

Saya harap Anda memiliki keberanian untuk melakukan hal-hal yang berbeda, untuk menjadi tipe orang yang mengambil risiko, untuk menjadi tipe orang yang memimpin dengan hati mereka dan muncul dalam hidup mereka dengan dedikasi yang kejam untuk belajar dan tumbuh dan menikmati neraka keluar dari momen mereka di sini. Saya harap Anda memiliki keberanian untuk tidak pernah membiarkan kenyamanan atau ketakutan meyakinkan Anda bahwa Anda lebih baik tetap diam. Saya harap Anda memiliki keberanian

memercayai bagian diri Anda yang tahu ada lebih banyak hal di luar sana untuk Anda, bagian dari diri Anda yang mudah ditenangkan ketika Anda mencoba untuk hidup dengan aturan dan harapan dari dunia yang telah melahirkan begitu banyak ketidakpuasan dan kesedihan.

Saya harap Anda memiliki keberanian untuk memercayai bagian diri Anda yang mencari kebebasan dari tren itu, dari batasan itu, dan saya harap Anda memiliki keberanian untuk mengejar apa pun yang benar-benar membuat Anda ingin bangun di pagi hari.

Saya harap Anda memiliki keberanian untuk menemukan hal-hal dalam hidup yang memicu Anda dan memperdalam pemahaman Anda tentang

dunia dan orang-orang di dalamnya. Saya harap Anda memiliki keberanian untuk memperjuangkan masa depan yang menginspirasi Anda, bahkan jika itu tidak terlihat seperti yang Anda pikirkan. Saya harap Anda memiliki keberanian untuk berubah. Saya harap Anda memiliki keberanian untuk memercayai diri Anda yang sekarang.

---

Dengarkan bagian dari dirimu sendiri  
yang tahu ada lagi  
di luar sana untukmu.

Orang yang paling baik tidak dilahirkan seperti itu, mereka diciptakan. Mereka adalah jiwa-jiwa yang telah mengalami begitu banyak di tangan kehidupan, mereka adalah orang-orang yang telah menggali dirinya sendiri dari kegelapan, yang telah berjuang untuk mengubah setiap kehilangan menjadi pelajaran. Orang-orang yang paling baik tidak hanya ada — mereka memilih untuk melunak di mana keadaan telah mencoba mengeraskan mereka, mereka memilih untuk percaya pada kebaikan, karena mereka telah melihat secara langsung mengapa kasih sayang sangat diperlukan. Mereka telah melihat secara langsung mengapa kelembutan begitu penting di dunia ini.

Kamu berhak untuk dicintai sebagaimana kamu mencintai orang lain. Anda layak merasa terlihat. Anda layak tidur di samping seseorang yang tidak mencoba menenangkan detak jantung Anda, atau gairah Anda, atau cara Anda muncul di dunia ini. Anda layak bersama dengan tipe orang yang menyukai semua lika-liku Anda dan tidak mencoba melepaskannya. Anda layak untuk mencintai seseorang yang tidak menghakimi Anda karena cara Anda membunuh kesedihan Anda, seseorang yang tidak menganggap masa lalu Anda melawan Anda. Anda layak

Anda pantas mendapatkan seseorang yang yakin akan Anda; kamu pantas mendapatkan seseorang yang bertahan.

Namun, Anda juga layak menjadi orang ini untuk diri Anda sendiri. Untuk kapasitas Anda untuk menyendiri, kapasitas Anda untuk menjadi rumah Anda sendiri, fondasi Anda sendiri, akan secara langsung mencerminkan cara Anda mencintai manusia ini ketika mereka datang ke dalam hidup Anda. Ketika Anda mengenal diri sendiri, ketika Anda membela hati Anda, Anda tidak bangkrut siapa Anda hanya untuk menjaga setengah cinta dalam hidup Anda. Cinta menjadi kurang tentang mengisi kekosongan, cinta menjadi kurang tentang kepemilikan, kurang tentang ketergantungan, dan itu berubah menjadi sesuatu yang dapat sepenuhnya dan sangat dihargai dan dirasakan, karena Anda tidak takut kehilangannya akan menghancurkan Anda. Anda tidak takut hidup tanpanya, karena Anda tahu bahwa Anda akan selalu memiliki diri sendiri.

Hal paling berani yang  
pernah kamu lakukan  
adalah belajar bagaimana mencintai  
hal-hal yang membuatmu.

Jika Anda mencoba melupakan seseorang yang pernah menjadi bagian  
indah dalam hidup Anda, jawabannya adalah — tidak.  
Anda tidak mencoba untuk membersihkan pengalaman Anda, Anda tidak  
mencoba untuk memotong rasa sakit dari tulang. Anda tidak meremehkannya.

Anda tidak mencoba untuk menyapu di bawah karpet atau menyembunyikannya. Melepaskan seseorang yang Anda pikir akan ada dalam hidup Anda selamanya itu sulit; terkadang keadaan menghalangi. Terkadang, tidak peduli berapa banyak cinta yang ada, Anda harus meletakkannya. Anda harus pergi. Anda harus menerima bahwa terkadang Anda menjadi terlalu besar untuk itu, atau Anda menginginkan hal-hal yang berbeda, atau Anda tidak dapat mencerahkan diri Anda untuk itu lagi. Dan itu tidak masalah.

Tetapi jika Anda berhasil menemukan seseorang yang merawat Anda, yang melihat Anda, yang mendengar semua hal mengerikan dan menghantui yang Anda lakukan dalam hidup Anda dan masih mencintai Anda lebih keras, masih menganggap semuanya bersinar seperti emas — itu istimewa. Anda tidak harus melupakan itu. Anda harus bersyukur untuk itu.

Bersyukurlah bahwa Anda memiliki perasaan seperti itu tentang seseorang.

Bersyukurlah untuk semua pagi, dan semua malam, Anda harus membungkus anggota tubuh Anda dengan mereka.

Bersyukurlah atas cara mereka membuka hati Anda.

Bersyukurlah atas kenyataan bahwa mereka melihat Anda dengan cara yang tidak Anda lihat sendiri.

Bersyukurlah atas kenyataan bahwa Anda mempertaruhkan cinta, bahwa Anda melepaskan tulang rusuk Anda dan membuka diri di dunia yang terkadang lebih suka bermain dingin daripada melompat ke arah koneksi.

Bersyukurlah bahwa Anda menemukan orang ini, di dunia miliaran, dan untuk sesaat, bahkan jika itu cepat berlalu, Anda harus menyelami jiwa mereka.

Syukuri saja dan pergilah dengan anggun. Pergi dengan rasa syukur. Pergi dengan mengetahui bahwa Anda merasakan sesuatu, bahwa Anda mengalami sesuatu yang tidak dialami banyak orang, dan dengan cara itu — Anda berubah.

Cinta bukan untuk dimiliki. Ini dimaksudkan untuk dirasakan. Banggalah pada diri sendiri karena merasa begitu dalam, hargai apa adanya, dan biarkan cinta itu pergi ke dunia dan mengubah orang lain seperti itu mengubah Anda.

Lanjutkan — bukan untuk orang lain, bukan untuk membuktikan kepada siapa pun bahwa Anda bisa, tetapi lakukanlah untuk diri Anda sendiri. Lakukan untuk masa depanmu. Lepaskan apa yang berat dalam diri Anda. Maju dengan pelajaran, bawa ke dalam diri Anda. Lanjutkan, bukan karena Anda memiliki sesuatu untuk dibuktikan kepada dunia luar, tetapi karena Anda memiliki sesuatu untuk dibuktikan di hati Anda, Anda memiliki sesuatu untuk dibuktikan kepada jiwa Anda. Anda layak diselamatkan. Selamatkan diri mu.

Saya pikir itu indah — cara Anda muncul di dunia ini, tidak waspada dan mau mencoba lagi, terlepas dari semua cara yang telah mencoba untuk mengalahkan Anda. Saya pikir itu indah, cara Anda menyelipkan keberanian ke dalam diri Anda setiap pagi, cara Anda menolak menjadi apa pun selain harapan yang penuh di dunia ini, terlepas dari pertempuran batin yang Anda perjuangkan, meskipun perjuangan yang telah Anda alami begitu lama. Saya pikir itu indah — cara Anda mengubah kekalahan menjadi pelajaran, cara Anda bertarung bahkan ketika Anda merasa lemah. Anda tidak lemah. Ada tingkat keberanian yang luar biasa yang dapat ditemukan dalam menjadi orang yang terus sembuh, bahkan ketika itu menyakitkan. Ada tingkat keberanian yang luar biasa yang dapat ditemukan dalam menjadi orang yang percaya pada cahaya, bahkan ketika mereka tidak dapat melihatnya.

Anda tidak akan menemukan cinta yang sempurna, tetapi Anda akan menemukan cinta yang nyata.

Anda tidak akan menemukan cinta yang sempurna, tetapi Anda akan menemukan cinta yang melihat Anda. Jenis yang meruntuhkan tembok Anda, yang meminta Anda untuk membagikan bagian-bagian jiwa Anda yang telah Anda sembunyikan dan sembunyikan dari dunia.

Anda tidak akan menemukan cinta yang sempurna, tetapi Anda akan menemukan cinta yang menunjukkan kepada Anda bahwa tidak apa-apa menjadi tipe orang yang menyeimbangkan harapan dan luka di dalamnya, bahwa tidak apa-apa menjadi tipe orang yang memiliki tidak selalu tahu bagaimana menenangkan detak jantung mereka di dalam dada mereka. Dan cinta ini, itu akan menahanmu di sana. Itu tidak akan menjelek-jelekkan Anda karena cara Anda menyembuhkan kesedihan, karena cara Anda muncul di dunia ini. Cinta ini, tidak akan bergeming saat melihat masa lalumu yang kelam — itu akan menahanmu di sana. Bukan hanya ketika Anda adalah contoh kecantikan atau kesempurnaan yang berkilau, tetapi ketika Anda memamerkan gigi Anda. Ketika Anda terurai sebelum itu. Itu tidak akan lari dari Anda ketika Anda melepas topeng Anda.

Anda tidak akan menemukan cinta yang sempurna, tetapi Anda akan menemukan cinta yang menghubungkan. Cinta ini, tidak akan menghindar dari kedalaman Anda. Ini akan menyelam. Ini akan membuat Anda duduk dan bertanya tentang rumah masa kecil Anda. Ini akan menanyakan bagaimana rasanya kehilangan ibumu, bagaimana rasanya selalu menjadi orang yang tidak pernah benar-benar fit

di. Cinta ini, ia akan mengenalmu. Dan pada beberapa tingkat, itu akan terasa seperti selalu — bahwa Anda telah mengendarai mobil dengan kerinduan untuk itu bahwa pada tingkat tertentu jiwa Anda selalu menunggu untuk terhubung kembali dengan hatinya, selalu menunggu untuk kembali ke rumah ke bagian sendiri akhirnya Anda temukan pada manusia lain.

Anda tidak akan menemukan cinta yang sempurna, tetapi Anda akan menemukan cinta yang mengingatkan Anda bahwa kebaikan itu ada. Cinta ini, akan menyuntikkan madu ke dalam jiwamu, akan terasa seperti kehangatan telah retak di dalam tulangmu. Dan Anda akan melihat

bagaimana ia mempelajari Anda, dan berjuang untuk Anda, dan tetap bertahan menghadapi badai di sisi Anda. Anda akan diingatkan bahwa ada koneksi di dunia yang

sepuluh memilih jarak daripada kedalaman. Anda akan diingatkan bahwa ada harapan yang dapat ditemukan mengalir dari ujung jari manusia lain, terselip di antara lapisan hal-hal yang belum Anda temukan tentang mereka.

Tidak, Anda tidak akan menemukan cinta yang sempurna, tetapi Anda akan menemukan cinta yang ringan, tidak berat untuk dibawa, yang tidak membebani inti diri Anda. Anda akhirnya akan mengerti bahwa cinta selalu dimaksudkan untuk menjadi lembut. Bahwa itu selalu dimaksudkan untuk menjadi lembut.

Tidak, Anda tidak akan menemukan cinta yang sempurna — tetapi Anda akan menemukan cinta yang mengingatkan Anda betapa berharganya Anda selama ini. Cinta ini, itu akan menunjukkan kepada Anda bahwa Anda tidak pernah meminta terlalu banyak, bahwa cara Anda mengirim Anda

perang hati untuk manusia lain bukanlah hal yang bodoh, bahwa caramu yang tidak mampu mencintai setengah-setengah bukanlah hal yang salah. Cinta ini, itu akan menunjukkan kepada Anda bahwa selalu baik-baik saja untuk menjadi tipe orang yang mencintai dengan cara yang penuh, dan terpelihara, dan penuh harapan. Bahwa selalu baik-baik saja untuk menjadi tipe orang yang tidak pernah bisa menghindar dari hati mereka. Cinta ini, itu akan menebus semua saat Anda diminta untuk membantai naluri Anda, untuk semua waktu Anda mencoba menghancurkan diri sendiri hanya untuk menghibur atau mengesankan seseorang yang tidak dimaksudkan untuk Anda. Cinta ini, itu akan menunjukkan kepada Anda bahwa Anda selalu layak untuk itu, bahwa Anda selalu layak untuk dilihat dan dipahami, bahwa Anda selalu layak untuk dipegang dan diperhatikan dengan cara Anda memegang dan merawat semua yang datang sebelumnya. Cinta ini akan mengajari Anda — bahwa Anda tidak pernah terlalu berlebihan. Anda selalu cukup. Anda selalu cukup.

---

Jadikan pikiran  
Anda tempat yang indah.

Suatu hari, ketika Anda tidak mengharapkannya, Anda akan menabrak seseorang yang akan begitu lembut dan lembut dengan hati Anda, dan Anda akan sangat senang Anda tetap terbuka. Anda akan sangat senang bahwa Anda terus memperjuangkannya — bahwa Anda memilih untuk percaya bahwa itu layak lebih.

Anda tidak pernah  
meminta terlalu banyak.

Anda hanya bertanya pada  
orang yang salah.

*Maafkan dirimu karena berubah.* Maafkan diri Anda karena menjadi orang yang berbeda dari Anda setahun yang lalu atau tiga bulan yang lalu atau bahkan seminggu yang lalu. Maafkan diri Anda karena menginginkan hal-hal yang berbeda, dan karena mungkin menjauh dari tujuan atau impian atau orang-orang yang Anda perjuangkan untuk diwujudkan dalam hidup Anda.

Terkadang, sangat sulit untuk melihat perubahan, untuk melihat perbedaan dalam jiwa Anda sendiri dan keinginan Anda sendiri sebagai hal yang baik. Tapi itu adalah hal yang baik; itu hal terbaik, karena itu berarti Anda sedang belajar. Itu berarti Anda mengajukan pertanyaan. Itu berarti Anda tidak menetap dalam hidup Anda, itu berarti bahwa Anda tidak hanya mengambil kursi belakang dengan cara Anda menabrakkan hati Anda ke dunia ini, itu berarti Anda meminta lebih dari diri sendiri, itu berarti bahwa Anda benar-benar mencoba yang terbaik untuk mencari tahu apa yang pantas untuk tetap ada dalam hidup Anda, alih-alih hanya menyimpan hal-hal di dalamnya karena mereka ada di sana.

Maafkan dirimu karena berubah. Dan yang lebih penting — jadilah orang yang berubah. Karena ketika Anda adalah orang yang berubah, itu berarti Anda adalah orang yang sedang berkembang. Alih-alih menjelek-jelekkan diri sendiri untuk itu, alih-alih merasa seperti Anda jatuh dari diri Anda sendiri, gunakan transformasi ini sebagai pengingat bahwa Anda sebenarnya jatuh ke dalam diri sendiri. Bahwa Anda benar-benar mengejar jenis kehidupan yang akan terjadi

refleksi terbaik dari musim yang Anda jalani. Dan jangan takut akan perubahan itu, jangan terlalu nyaman dalam hidup Anda sehingga Anda tidak bergerak sama sekali, sehingga Anda tidak mengambil risiko atau mengajukan pertanyaan tentang bagaimana hal-hal di dalamnya benar-benar, sangat membuat Anda merasa. Berharap untuk perubahan. Bukan berarti kamu tersesat. Itu berarti Anda menemukan diri Anda sendiri.

*Maafkan diri Anda karena memberikan hati Anda kepada mereka yang tidak bisa mencintai atau menghargainya. Maafkan dirimu karena jatuh cinta pada orang yang salah.* Karena mereka bukan orang yang salah — Anda ditakdirkan untuk bertemu dengan mereka, Anda ditakdirkan untuk jatuh cinta pada mereka, Anda dimaksudkan untuk mengalami mereka dan belajar dari pelajaran. Anda tidak perlu menyesali cara Anda menaruh hati Anda ke dunia. Anda tidak perlu menjelek-jelekkan diri sendiri karena merasa, dan karena peduli, dan karena berharap sesuatu yang indah yang Anda rasakan dengan manusia lain akan berubah menjadi sesuatu yang nyata dan nyata dan runcing.

Ketika Anda sedang memperbaiki hati Anda, mungkin sulit untuk melihatnya. Ketika Anda sedang memperbaiki hati Anda, mungkin sulit untuk menerima kenyataan bahwa, kadang-kadang, Anda mungkin tidak berjuang untuk apa yang pantas Anda dapatkan. Mungkin Anda tinggal lebih lama dari yang Anda tahu seharusnya. Mungkin Anda berharap Anda melihat tanda-tanda sebelumnya, bahwa Anda bisa pergi sebelum korusakan terjadi, sebelum

baikwa Anda bisa pergi sebelum kerusakan terjadi, sebelum pelajaran dipelajari dengan cara yang sangat keras dan angker.

Pada akhirnya, ketika Anda sangat peduli, ketika Anda berempati, ketika Anda percaya pada cinta dan keindahan orang lain begitu dalam — terkadang, Anda dapat meyakinkan diri sendiri untuk berperang demi seseorang yang tidak berperang. bagi Anda, terkadang Anda dapat meyakinkan diri sendiri untuk terus mencoba, atau untuk tidak menyerah, tetapi itu bukanlah sesuatu yang memalukan. Anda mencoba sesuatu, Anda mengambil risiko, dan meskipun itu tidak berhasil, Anda sebagai gantinya belajar bagaimana menetapkan batas, bagaimana maju dengan hati Anda dan melindunginya — bukan dengan cara yang dijaga dan dikeraskan kepada dunia , melainkan dengan cara yang diinformasikan, yang membantunya untuk dilestarikan dan dipelihara, yang tidak membiarkannya puas dengan hal-hal yang bukan untuknya. Sekarang Anda tahu apa yang tidak Anda inginkan. Sekarang Anda tahu apa yang tidak ingin Anda rasakan. Sekarang Anda tahu hal-hal yang Anda dambakan, rasa hormat yang pantas Anda dapatkan, dan Anda tidak akan menerima yang sebaliknya lagi. Maafkan diri Anda sendiri atas bagaimana Anda sampai pada pemahaman itu.

*Maafkan dirimu karena telah mengambil cintamu kembali.* Maafkan diri Anda karena telah melampaui orang-orang tertentu dalam hidup Anda. Maafkan diri Anda untuk semua momen yang Anda harus lindungi energi Anda, untuk semua momen itu Anda harus membuat keputusan sulit untuk memilih diri sendiri, karena dengan bertahan, dan berusaha

berjuang lebih keras, dan memberi lebih banyak, dan menjadi lebih, dan memperbaiki dan perbaiki dan simpan dan simpan, Anda hanya pernah menghabiskan diri Anda sampai titik eks-

kelelahan Maafkan diri Anda untuk semua waktu Anda merobek-robek hati Anda sendiri untuk memperbaiki manusia lain, berharap itu akan menyembuhkan mereka dan memelihara mereka dan membuat mereka lebih baik atau lebih bahagia. Untuk memberikan diri Anda karena ingin menyelamatkan orang yang Anda cintai.

Pahami bahwa terkadang, untuk melakukan itu, Anda harus pergi. Karena kamu tidak bisa memperbaiki orang yang kamu cintai. Anda tidak dapat menyembuhkan mereka. Mereka harus melakukannya sendiri. Dan jika seseorang tidak muncul untuk penyembuhan itu, jika mereka puas dengan Anda menyatukan mereka, maka itu hanya akan menghancurkan Anda. Berjalan pergi untuk mengisi bahan bakar diri sendiri, memberikan hati Anda istirahat, membiarkannya menjadi milik Anda dan hanya milik Anda, membiarkan cinta yang Anda curahkan dengan penuh kasih ke manusia lain untuk dituangkan kembali ke dalam diri Anda — itu adalah sesuatu yang Anda perlu maafkan pada diri Anda sendiri. . Karena Anda tidak hanya memilih untuk merawat diri sendiri, tetapi Anda juga membantu orang ini dengan cara yang mungkin tidak se

Terkadang cara paling formatif untuk mencintai manusia lain adalah dengan mencintai mereka dari kejauhan, adalah dengan meletakkan harapan dan perjuangan Anda, adalah mengetahui kapan harus mengibarkan bendera putih dan menantang mereka

untuk muncul sendiri. Anda tidak ditempatkan di dunia ini untuk memperbaiki orang yang tidak ingin diperbaiki. Tidak apa-apa untuk menjauh dari hubungan yang mengharuskan Anda melakukannya. Maafkan dirimu untuk itu.

*Maafkan diri Anda atas cara Anda memperlakukan diri sendiri di masa lalu.* Untuk cara Anda berbicara dengan tubuh Anda. Untuk cara Anda memfitnah cara pikiran Anda bekerja ketika Anda berurusan dengan kecemasan, atau terlalu banyak berpikir, atau depresi, atau apa pun yang menghantunya. Maafkan diri Anda untuk cara Anda menerima kurang dari apa yang Anda inginkan, atau inginkan, atau tahu Anda butuhkan, karena Anda tidak berpikir Anda pantas mendapatkannya; karena Anda meyakinkan diri sendiri, di suatu tempat di sepanjang garis, bahwa Anda tidak layak mendapatkan keindahan dalam hidup, bahwa Anda tidak layak untuk kebahagiaan atau kebaikan atau memiliki hal-hal yang Anda inginkan untuk membawa hasil. Maafkan diri Anda atas cara Anda menahan diri karena Anda tidak percaya pada potensi Anda sendiri, karena Anda tidak percaya pada kemampuan Anda untuk mengambil ruang. Maafkan diri Anda untuk semua hal yang tidak Anda katakan, atau tidak kenakan, atau tidak lakukan karena Anda takut akan penampilan Anda, karena Anda takut dengan apa yang orang lain pikirkan tentang Anda. Maafkan diri Anda atas cara Anda tidak muncul untuk diri sendiri. Untuk cara-cara di mana Anda menahan diri, untuk cara-cara di mana Anda tidak melihat betapa berharganya Anda. Untuk cara-cara di mana Anda membuat diri Anda lebih kecil.

*Maafkan diri Anda untuk hal-hal yang harus Anda lakukan untuk bertahan hidup. Untuk cara-cara di mana Anda harus berjuang melalui rasa sakit menavigasi semua yang berat dan berantakan dan membingungkan sepanjang perjalanan Anda.*

Jangan menjelek-jelekkan diri sendiri karena cara Anda harus menyisir kesedihan Anda, untuk cara-cara di mana Anda harus belajar bagaimana menenangkan pikiran Anda dan melindungi diri Anda dari semua yang mencoba mengubur Anda. Maafkan diri Anda atas apa yang harus Anda lakukan untuk sembuh. Untuk memberikan diri Anda untuk cara-cara di mana Anda berjuang. Untuk memberikan diri Anda untuk cara-cara di mana Anda menyelamatkan diri sendiri.

Maafkan diri Anda karena melakukan apa pun yang harus Anda lakukan untuk memastikan bahwa Anda berhasil melihat hari lain.

Tidak apa-apa jika Anda bersembunyi dari dunia. Tidak apa-apa jika Anda tidak seproduktif yang Anda butuhkan. Tidak apa-apa jika Anda membiarkan hubungan tergelincir, atau jika Anda membiarkan diri Anda tergelincir. Tidak apa-apa jika Anda merasa tertekan, atau sedih, atau cemas saat Anda menemui kesembuhan Anda. Tidak apa-apa. Bagaimanapun Anda berjuang, apa pun yang membawa Anda ke sini hari ini adalah sah. Anda harus melakukan apa yang harus Anda lakukan. Ucapkan selamat kepada diri sendiri karena memiliki keberanian untuk melakukannya, bahkan jika itu tidak anggun, bahkan jika itu dapat dieksekusi dengan cara yang lebih ramah atau lebih lembut, bahkan jika Anda sekarang melihat bahwa Anda dapat melakukan hal-hal yang berbeda. Tidak apa-apa.

Anda masih.

---

Mungkin alam semesta berjuang untuk jiwa-jiwa tertentu untuk menemukan satu sama lain. Dan mungkin alam semesta menempatkan orang-orang dalam hidup Anda hanya untuk membawa mereka pergi, hanya untuk mengajari Anda hal-hal yang tidak bisa dilakukan oleh kecantikan. Mungkin alam semesta berjuang untuk patah hati, untuk peluang yang terlewatkan, untuk waktu yang buruk. Mungkin alam semesta tahu begitu saja, bahwa saat-saat itu akan menunjukkan kekuatan Anda dengan cara yang tidak bisa dilakukan oleh harapan. Mungkin dalam kehilangan itulah Anda benar-benar menemukan rasa syukur atas semua yang ada. Mungkin melalui kepedulian terhadap mereka yang membuat kita merasa sulit untuk mencintai kita diajari bagaimana merangkul mereka yang melihat kita, mereka yang benar-benar melindungi jiwa kita. Dan mungkin, mungkin saja, melalui perjalanan yang gelap gulita kita diajari bagaimana menghargai kehangatan, bagaimana mengejar cahaya.

Kami ingin melindungi orang yang kami cintai. Kami ingin memelihara mereka dan menahan mereka di tempat mereka yang paling lembut; kami ingin memastikan bahwa mereka tahu bahwa kami tidak memberontak dengan pecahan mereka, bahwa kami tidak mundur karena kerusakan mereka. Kami ingin menahan semuanya, kami ingin berbisik ke celah-celah, "Tidak apa-apa untuk menjadi dirimu apa adanya bersamaku." Kami melakukan ini karena kami melihat begitu banyak dari diri kami di dalam orang-orang yang kami berikan hati kami. Kami memperhatikan cara fragmen kepribadian mereka dan pengalaman mereka dan cara karakteristik kehidupan telah memberi mereka kilau dalam cahaya dan menarik perhatian kami, kemungkinan besar karena kami melihat di dalamnya keakraban. Kita mungkin tidak hancur dengan cara yang sama, lapuk dengan cara yang sama, tetapi kita masih merasakan rasa memiliki terhadap mereka, rasa dipahami. Di satu sisi, melalui mencintai potongan-potongan yang rusak di dalam diri manusia lain, kita lebih ramah terhadap potongan-potongan yang sakit dengan cara yang sama di dalam diri kita sendiri. Kita mungkin tidak selalu menyebutnya dengan namanya, tetapi

dalam ketenangan, hampir menakutkan, pemahaman yang menggantung di udara ketika Anda berada di hadapan seseorang yang melihat Anda dengan cara yang tidak dilihat orang lain, sesuatu yang jauh di dalam diri Anda ditegaskan. . Mungkin, mungkin saja, tidak apa-apa untuk percaya bahwa Anda juga bisa dicintai di sana. Mungkin, mungkin saja, itu bukan hal yang tidak terpikirkan untuk dipercaya.

Beri diri Anda izin untuk melepaskan apa yang membebani jiwa Anda. Anda membawa semuanya dengan sangat baik, tetapi itu tidak berarti bahwa itu adalah milik Anda untuk dipegang.

Dengar — jika Anda jatuh cinta dengan seseorang yang tidak bisa membala cinta Anda saat ini, harap pahami bahwa ini bukan cerminan kebaikan Anda, ini bukan cerminan nilai Anda. Terkadang kehidupan membuat orang menghadapi cara yang berbeda. Kita semua di bumi ini hanya mencoba untuk mencari tahu diri kita sendiri, hanya mencoba untuk memperbaiki istirahat dalam jiwa kita, hanya mencoba untuk menghadapi apa yang berat di dalam diri kita. Terkadang kita siap dan orang lain tidak.

Terkadang kita mencoba dan orang lain tidak. Terkadang kita menuangkan diri kita ke dalam diri manusia lain dan mereka tidak dapat menampung semua diri kita. Terkadang kita melawan dan orang lain menyerah. Terkadang kita memilih untuk membuat sesuatu bekerja, dan orang lain memutuskan bahwa mereka tidak dapat memilih kenyataan yang sama. Dan itu tidak masalah. Saya ingin Anda mengerti bahwa tidak apa-apa.

Karena pada akhirnya, jika seseorang tidak menemui Anda di tempat Anda berada, Anda tidak dapat terus memintanya untuk melakukan apa

Anda berada, Anda tidak dapat terus memintanya untuk melakukannya.

Jika seseorang tidak dapat membalas cinta Anda, jika seseorang tidak dapat memberi Anda apa yang benar-benar layak Anda dapatkan, Anda harus memahami bahwa mendambakan mereka untuk melakukannya sebelum mereka siap adalah bentuk penghancuran diri. Hati Anda adalah hal yang luas dan lembut; Anda tidak dapat terus mencoba mengecilkannya menjadi apa yang dibutuhkan orang lain. Anda tidak bisa terus menuangkan cinta Anda ke dalam wadah yang tidak bisa menampungnya. Anda tidak bisa terus menuangkan cinta Anda ke dalam jiwa yang belum membuka mata mereka untuk semua yang mereka terima. Kamu tidak bisa terus menuangkan cinta

43

ke dalam hati yang tertutup untuk itu. Itu hanya akan membuat Anda kosong. Anda harus pergi. Anda harus membiarkan orang ini tumbuh dengan caranya sendiri, karena Anda tidak dapat mencintai seseorang sesuai potensinya. Anda tidak bisa mencintai seseorang untuk menjadi siap. Mereka harus melakukannya sendiri.

Dan saya tahu betapa sulitnya meninggalkan seseorang yang sangat Anda sayangi. Saya tahu betapa sulitnya untuk meletakkan semua cinta itu, untuk menutup hati Anda dari semua yang dilihatnya pada manusia lain. Tetapi dengan berjalan pergi, Anda akan belajar bagaimana menuangkan semua cinta yang Anda berikan kepada orang yang salah kembali ke dalam diri Anda. Dan Anda akan belajar bagaimana menuangkannya ke dalam semua yang Anda inginkan dalam hidup, Anda akan belajar bagaimana menuangkannya ke dalam pertumbuhan Anda, ke dalam seni Anda, ke dalam harapan Anda. Anda akan belajar

bagaimana membela perasaan Anda, bagaimana mempertahankan nilainya. Dan ketika Anda mengajari diri sendiri bahwa Anda mengabdi untuk dicintai, tanpa harus mengemis untuk cinta itu, tanpa harus mengejar cinta itu, Anda membuka diri Anda pada jenis kecantikan yang memilih Anda sebebas Anda memilihnya. Anda membuka diri untuk jenis orang yang melihat Anda dan segera tahu bahwa Anda adalah hal yang langka dan indah. Anda membuka diri Anda untuk awal yang baru, untuk masa depan yang terbentang dengan cara yang tidak menyakiti atau menghancurkan Anda, melainkan membangun Anda dan menunjukkan betapa berharganya Anda memiliki hati yang dipegang.

---

Dicintai secara terbuka dan jelas membangun koneksi yang paling unik dan indah. Pada akhirnya, tidak ada yang lebih menarik daripada seseorang yang berdiri kokoh di depan Anda dan memilih Anda. Pada akhirnya, tidak ada yang

lebih menghibur daripada jenis cinta yang tumbuh dari  
kepastian dan keyakinan — tidak ada permainan, hanya kehadiran.

Mungkin kamu tidak akan pernah bisa kembali menjadi dirimu  
yang dulu.

Tapi mungkin tidak apa-apa. Mungkin itu adalah sesuatu untuk  
dirayakan, sesuatu untuk dipeluk, karena siapa Anda adalah versi  
diri Anda yang ada di masa lalu. Versi diri Anda yang tidak  
mengalami patah hati atau kesulitan; versi diri Anda yang tidak  
harus menavigasi semua cara hidup yang mencoba melewatkannya.  
Siapa Anda adalah versi diri Anda yang tidak harus berjuang  
keluar dari kegelapan, yang tidak harus berurusan dengan hal-hal

yang menyebabkan perubahan retak di dalam jiwa Anda — dan hal-hal itu mengubah seorang manusia .

Mungkin Anda tidak akan pernah diperkenalkan kembali dengan versi diri Anda itu. Mungkin Anda tidak akan pernah kembali menjadi diri Anda yang dulu. Mungkin versi dirimu itu telah berevolusi, telah tumbuh, menjadi dirimu yang seharusnya saat ini

pada waktunya. Mungkin Anda harus meletakkan harapan itu, mungkin Anda harus melepaskan perbandingan itu, dan sebaliknya, mungkin Anda harus percaya pada pelajaran dan cara-cara di mana dunia telah meminta Anda untuk merentangkan diri Anda ke arah menjadi. Mungkin Anda harus berhenti melihat ke belakang.

Molting adalah proses di mana ular secara rutin membuang kulitnya untuk memfasilitasi pertumbuhan baru, dan terkadang

kehidupan memaksa Anda untuk melakukan hal yang sama. Terkadang, hidup menantang Anda untuk melepaskan hubungan, cita-cita, dan versi lama diri Anda yang tidak lagi melayani Anda. Jadi ketika Anda merasa bukan orang yang sama, ketika Anda merasa telah terurai, seperti Anda telah berevolusi menjadi seseorang yang tidak Anda kenal, mungkin itu adalah sesuatu yang harus dihormati. Anda telah bertransisi, Anda telah berubah, dan hidup akan meminta Anda untuk melakukannya berulang kali saat Anda melewatkannya. Jangan takut dengan evolusi Anda. Mengklaimnya.

Yang benar adalah, ketika Anda puas dengan hampir, Anda puas dengan hampir di setiap aspek hubungan.

Hampir bahagia. Hampir dihargai. Hampir terpilih. Ya, koneksi menahan beban, ada kedalaman di sana, tetapi akan selalu ada di permukaan apa yang didambakan jiwa Anda. Ketika Anda puas dengan hampir, Anda dibiarkan menunggu untuk menerima jenis cinta yang telah Anda berikan kepada seseorang selama ini, Anda bertahan untuk sesuatu yang nyata, dan runcing, dan penuh, untuk tumbuh dari begitu banyak ketidakpastian. Tapi kamu pantas mendapatkan lebih dari itu. Anda berhak mendapatkan kepastian. Anda layak menjadi hal favorit seseorang.

Anda pantas mendapatkan usaha, Anda pantas mendapatkan keindahan yang Anda lihat dalam diri manusia lain untuk membuat hasil, menjadi sesuatu yang substansial, menjadi sesuatu yang dapat Anda tumbuhkan di dalamnya. Anda layak untuk merasa seperti seseorang bersemangat untuk bersama Anda, seperti seseorang bersemangat untuk berkomitmen kepada Anda, seperti seseorang yang terinspirasi untuk menyelami sesuatu yang konkret dan mendasar dengan Anda. Anda pantas mendapatkan seseorang yang berada di halaman yang sama. Seseorang yang menginginkan hal yang sama, seseorang yang ingin memenuhi semua harapanmu dengan tindakan. Kamu pantas mendapatkan seseorang yang tidak takut bertanggung jawab atas hatimu. Anda pantas mendapatkan seseorang yang menerimanya.

*Ketika Anda merasa tidak cukup baik, ingatlah bahwa bahkan dalam kondisi terbaik Anda, Anda tidak akan cukup baik untuk seseorang yang tidak memiliki kapasitas, atau kemauan, untuk mencintai Anda. Dan sementara ada bagian yang sangat manusiawi di setiap jiwa yang melompat ke arah kebutuhan untuk membuktikan diri kita sendiri, untuk lebih peduli, untuk berusaha lebih keras hanya untuk menunjukkan nilai kita, pada akhirnya, jika seseorang tidak melihat nilai itu. disematkan dan mekar di dalam diri Anda, tidak peduli apa yang Anda lakukan. Tidak peduli seberapa keras Anda berjuang untuk seseorang yang tidak berjuang untuk Anda. Tidak peduli seberapa keras*

Anda muncul untuk seseorang yang tidak muncul untuk Anda. Tidak masalah — karena manusia itu tidak benar-benar melihat Anda. Jika mereka melakukannya, mereka akan menghormati Anda, mereka akan menghargai Anda karena Anda layak dihargai, mereka akan menghargai harapan langka dan magnetis yang Anda tawarkan karena itu layak untuk dihargai. Jangan pernah lupa bahwa orang yang tepat akan memilih Anda, mereka akan melihat Anda, mereka akan menyelami kedalaman Anda, dan Anda tidak perlu memaksakan koneksi tersebut. Anda akan selalu cukup baik untuk mereka. Apa pun bukan untuk Anda.

*Ketika Anda merasa tidak cukup baik*, ingatlah bahwa terkadang akar dari perasaan tidak cukup baik berasal dari berpegang pada idealisme orang lain daripada ideal Anda sendiri. Ingatlah bahwa Anda adalah satu-satunya anak yang dapat memutuskan apakah Anda cukup baik. Anda

adalah satu-satunya orang yang cukup memenuhi syarat untuk menentukan nilai Anda. Tolong, jangan serahkan kebahagiaan Anda, atau cinta diri Anda, atau kepercayaan Anda, ke tangan orang lain atau validasi atau pemahaman mereka tentang Anda. Jangan membuatnya bergantung pada penerimaan mereka terhadap Anda, atau kesediaan mereka untuk mencintai Anda atau merawat Anda atau memilih Anda.

Yang harus Anda fokuskan adalah membangun jenis kehidupan yang menjadi milik Anda, dan milik Anda sendiri. Yang harus Anda lakukan adalah fokus untuk membangun diri Anda menjadi orang yang Anda banggakan. Anda bertanggung jawab atas nilai Anda. Tidak ada yang

banggakahan. Kita berlantinggung jawab atas hal-hal ini. Tidak ada yang secara eksternal dapat mendikte itu, tidak ada yang memiliki kekuatan itu, kecuali jika Anda memberikan kekuatan Anda itu. Jangan berikan kekuatan itu. Bahagiakan dirimu dengan istilah sendiri.

*Ketika Anda merasa tidak cukup baik, cobalah yang terbaik untuk mengingatkan diri sendiri seberapa jauh Anda telah melangkah. Mulailah memperhatikan diri Anda apa adanya, bukan apa yang bukan diri Anda. Mulailah memperhatikan hal-hal yang Anda miliki, daripada hal-hal yang tidak Anda miliki. Ingatkan diri Anda bahwa Anda adalah manusia favorit seseorang. Ingatlah diri Anda bahwa Anda telah mengatasi aspek kehidupan yang paling menyakitkan dan menghantui. Ingatkan diri Anda bahwa sementara kadang-kadang perjalanan Anda mungkin terasa seperti sedang dilalui oleh keadaan atau kesulitan, sementara akan ada hari-hari di mana kegelapan dan keraguan retak di dalam jiwa Anda — Anda telah mengalahkan hari-hari sebelumnya. Dan sesederhana kedengarannya,*

penting untuk mengingatkan diri sendiri tentang kekuatan yang telah Anda bina, penting untuk mengingatkan diri sendiri bahwa hal-hal yang Anda pikir akan pernah menghancurkan atau mengubur Anda tidak pernah memiliki kapasitas untuk melakukannya. Ada nilai dalam kekuatan itu. Ada nilai dalam pertumbuhan itu. Itu akan selalu ada di dalam diri Anda, bahkan ketika Anda tidak dapat merasakannya.

*Tolong, jika Anda lupa, jika Anda tidak merasa cukup baik sekarang,*

*ingatlah bahwa Anda layak dan pantas dari semua yang Anda*

ingatlah bahwa Anda layak, dari pantas, dan semua yang Anda inginkan dalam hidup. Anda layak untuk jatuh cinta dengan seseorang yang peduli untuk Anda dengan cara yang paling lembut, seseorang yang mendorong Anda dan percaya pada Anda dan selalu di sudut Anda, tidak hanya ketika itu mudah, tetapi ketika itu sulit. Anda layak menjadi orang itu untuk diri Anda sendiri juga. Anda layak dikelilingi oleh orang-orang yang menumbuhkan pikiran Anda, orang-orang yang membuat Anda lebih baik karena mereka mendorong Anda untuk menjadi lebih baik. Anda pantas mendapatkan jenis kepercayaan diri yang membuat Anda percaya bahwa segala sesuatu itu mungkin, jenis yang memberdayakan suara Anda dan ide-ide Anda dan kapasitas Anda untuk mencari hal-hal yang Anda inginkan. Anda berhak mendapatkan saat-saat kebahagiaan yang murni dan tegang, jenis yang membuat Anda merasa jantung Anda berdebar kencang, jenis yang membuat Anda pusing dan membuat Anda menyadari bahwa semuanya akan baik-baik saja, bahwa Anda akan baik-baik saja. Anda layak untuk dipilih. Kamu berhak untuk dicintai sebagaimana kamu mencintai orang lain. Pada akhirnya, Anda layak untuk terinspirasi oleh hidup Anda.

---

Menjadi diri sendiri,  
setelah semua yang telah Anda  
lalui di tangan dunia ini,  
adalah indah.

Jangan kehilangan dirimu saat mencoba mencintai orang lain.

Lebih baik menyendiri di dalam diri sendiri daripada merasa kesepian di dalam rumah yang Anda bangun di dalam diri manusia lain.

Jika tidak ada yang memberi tahu Anda hari ini, biarkan ini menjadi pengingat Anda.

Anda dibutuhkan di sini.

Dan saya mengerti betapa hampanya kata-kata itu ketika Anda mencoba untuk

menyeimbangkan semua yang berat dalam diri Anda. Saya mengerti betapa sulitnya mempercayai penyembuhan Anda sebelum Anda melihatnya, sebelum Anda mengalaminya.

Tapi apa yang kamu rasakan saat ini? Tidak apa-apa. Jangan merasa malu untuk musim hidup Anda ini, jangan merasa perlu meminta maaf karena sulit mengakses harapan atau keyakinan Anda atau kehendak Anda saat ini. Dan sementara saya tahu Anda mungkin merasa segalanya tidak akan pernah menjadi lebih baik — bagaimana jika memang demikian? Sementara saya tahu Anda berpikir Anda tidak akan pernah jatuh cinta — bagaimana jika Anda jatuh cinta? Sementara saya tahu Anda berpikir tidak ada keindahan yang tersisa di alam semesta ini untuk Anda — tetapi bagaimana jika ada? Bagaimana jika ada?

Tetaplah disini.

Tetaplah di sini karena itu benar-benar satu-satunya cara Anda akan melihat bahwa hidup menjadi lebih baik, bahwa rasa sakitnya mereda, bahwa Anda akan belajar bagaimana menanggung beban hidup, dan mencintai, dan menyakiti, dan tumbuh dalam kekacauan dan dalam kekaguman akan keberadaan ini. Tetap di sini karena Anda tidak pernah tahu apa yang akan terjadi besok, Anda tidak pernah tahu pengalaman apa yang menunggu Anda di sisi lain perjuangan Anda.

Kehidupan nyata jauh lebih menarik daripada apa pun yang Anda lihat di media sosial. Jadi tolong, letakkan saja ponselmu dan angkat kepalamu. Hadir dengan manusia Anda menghabiskan waktu Anda, hadir dengan diri sendiri, hadir dengan dunia. Jangan lupa untuk hidup karena Anda pikir Anda hidup melalui telepon Anda. Percayalah ketika saya mengatakan - kehidupan nyata adalah perasaan yang Anda dapatkan ketika Anda mendukung teman-teman Anda dan melihat mereka melakukan hal-hal yang membuat sel mereka menari.

Kehidupan nyata adalah jam 8 pagi, terbungkus dalam tubuh seseorang yang membuat perut Anda terasa seperti berdengung dengan jenis kebahagiaan listrik. Kehidupan nyata adalah mencium wajah ibumu dan mendengar tentang pertama kali dia melihat ayahmu. Kehidupan nyata duduk dengan diri Anda sendiri, di semua kedalaman dan kerusakan Anda, dan tidak mengalihkan pikiran Anda dari semua yang ingin dirasakan di dalam diri Anda.

Kehidupan nyata itu berpasir, itu membuat Anda terbuka, dan itu dimaksudkan untuk membuat Anda bertahan dengan cara yang paling indah dan bermakna, tetapi Anda akan kehilangan semua itu jika Anda melihat ke bawah. Selalu memilih untuk melihat ke atas.

alasan.

Terkadang, kita bertahan karena kita meyakinkan diri sendiri bahwa keadaan akan berubah — bahwa jika kita mencintai lebih keras, jika kita memberi lebih banyak, jika kita bertahan, jika kita bertahan, situasinya akan berkembang. Nilai cinta kita akan dikenali, itu akan dipilih.

Terkadang, kita bertahan karena kita merasa harus melakukannya. Kita merasa bahwa kitalah yang harus memperbaiki, yang memperbaiki, yang membuktikan bahwa manusia tidak menyerah pada seseorang, mereka melihat sesuatu yang indah di dalamnya.

Terkadang, kita bertahan karena merasa bersalah, karena kita berpikir bahwa pergi dan memilih diri sendiri berarti kita membuang seseorang yang kita sayangi, apakah kita meninggalkan seorang manusia.

Dan terkadang, kita bertahan karena kita berpikir bahwa kita tidak akan pernah menemukan tipe orang yang membuktikan kepada kita bahwa cinta bukanlah sesuatu yang dimaksudkan untuk menyakiti. Terkadang, kita bertahan karena kita kehilangan kepercayaan pada kenyataan bahwa cinta memiliki potensi untuk menjadi lembut, bahwa ada lebih banyak hal dalam hidup daripada apa yang kita tetapkan.

Terkadang, kita bertahan karena belum sembuh.

Karena kita lebih suka tidur di samping seseorang yang

membuat kita merasa kesepian daripada sendirian. Terkadang, kita bertahan karena lebih mudah mengisi kekosongan kita dengan manusia lain, bahkan ketika mereka tidak memahami kita, bahkan ketika mereka tidak dapat menghargai kita, karena kita masih belajar bagaimana menghargai diri kita sendiri.

Kita berpegang pada mereka yang tidak bisa mencintai kita karena banyak alasan, dalam banyak hal. Dan tidak apa-apa. Melepaskan adalah salah satu hal tersulit yang harus Anda lakukan. Tetapi pada akhirnya, menjaga seseorang dalam hidup Anda yang membuat Anda mempertanyakan diri sendiri, yang membuat Anda merasa terlalu berlebihan, yang meminta Anda untuk menenangkan jiwa Anda — itulah ketidakadilan terbesar yang pernah Anda tanamkan di hati Anda. . Itu merugikan diri Anda sendiri, karena Anda layak dikelilingi oleh orang-orang yang membuat Anda merasa terlihat. Anda layak dikelilingi oleh orang-orang yang memelihara Anda dan menantang Anda serta membuat Anda pusing dengan cara terbaik. Penting untuk belajar bagaimana berhenti meromantisasi hal-hal dalam hidup Anda yang menyakitkan. Penting untuk memutuskan ikatan itu, bahkan ketika itu sulit, bahkan ketika Anda tidak ingin menghadapi kehilangan, karena di dalam kesulitan itulah Anda akan belajar bagaimana memilih hati Anda sendiri. Bahwa Anda akan belajar bagaimana mempertahankannya. Dan itu layak untuk disyukuri.

Hidup dimaksudkan untuk dijalani.

Anda harus mengejar hal-hal yang memicu Anda. Anda harus melakukan hal-hal yang membuat Anda bahagia. Anda harus mengelilingi diri Anda dengan orang-orang yang membawa Anda kembali ke rumah Anda sendiri, dengan orang-orang yang menghormati Anda dan merangkul Anda dengan cara yang membuat Anda merasa layak, diterima, dan dicintai. Anda harus melakukan pekerjaan untuk menyembuhkan diri Anda sendiri, bahkan ketika itu menyakitkan — terutama ketika sakit, sehingga Anda tidak terus mendekati hidup Anda dalam batas-batas apa yang berat di dalam diri Anda. Anda harus menempatkan diri Anda di luar sana, dan Anda tidak perlu khawatir tentang apa yang dipikirkan orang lain, Anda tidak dapat merampas pengalaman atau kebahagiaan atau inspirasi diri Anda sendiri karena Anda takut bagaimana Anda akan dianggap. Anda harus unapologetic dengan cara Anda eksis di sini. Anda harus percaya bahwa ide-ide Anda, dan harapan Anda, dan keberadaan Anda, layak mendapat tempat. Anda harus percaya bahwa Anda memiliki tujuan.

Karena keberadaan kita terbatas. Dan sesulit itu untuk memahami, sesulit apa pun untuk terhubung, dari waktu ke waktu ingatkan diri Anda bahwa dengan cara yang paling manusiawi — kita semua hidup dengan waktu pinjaman.

Kita hidup seolah-olah kita dijanjikan pengalaman dan potensi yang kita kejar, kita hidup seolah-olah kita memiliki kendali atas apa yang terjadi pada kita. Tetapi kita tidak melakukannya, dan itu membebaskan, karena itu mendesak — ada urgensi dalam pelajaran. Ini membangunkan Anda.

Ingat - Anda tidak dijanjikan besok. Jadi bagaimana Anda akan memastikan bahwa Anda menabrakkan hati Anda ke dalam hidup Anda? Bagaimana Anda akan memastikan bahwa Anda meninggalkan dunia ini, kapan pun itu terjadi pada Anda, dengan jiwa yang lembut dan penuh serta tahan cuaca dengan cara terbaik? Dengan jiwa yang tidak pernah diminta untuk mengecilkan diri, dengan jiwa yang tidak pernah menunggu hari menjadi lebih kurus, atau lebih cantik, atau lebih keren, atau lebih sukses, untuk memanfaatkan waktu yang diberikan?

Kita tidak bisa menunggu untuk menjadi orang yang selalu kita impikan. Kita tidak bisa menunggu kehidupan untuk menyempurnakan dirinya sendiri. Tidak ada waktu yang tepat, tidak ada keadaan yang sempurna. Kita harus melompat, bahkan ketika kaki kita gemetar. Kita harus menunjukkan diri kita sendiri — tidak dalam 3 bulan, atau 5 tahun, atau 10 tahun, tetapi sekarang. Pada saat ini. Karena setiap hari adalah berkah. Setiap hari adalah hadiah. Jangan lupakan itu.

Yang benar adalah, Anda tidak dapat melewatkkan bab-bab tertentu dalam hidup Anda. Terkadang, Anda harus mengalami cinta yang salah untuk belajar bagaimana memperjuangkan hati Anda, untuk belajar bagaimana mengenali cinta yang benar ketika itu datang kepada Anda. Terkadang, Anda harus sendirian, Anda harus menyembuhkan dalam diam, agar luka masa lalu Anda tidak menghentikan Anda untuk menerima semua yang pantas Anda dapatkan dalam hidup ini. Terkadang, Anda harus memilih jalan yang salah, Anda harus membuat kesalahan, untuk benar-benar terhubung dengan fakta bahwa bahkan salah langkah, bahkan penolakan, sebenarnya hanyalah pengalihan. Kadang-kadang, Anda harus kehilangan semua yang Anda harapkan untuk diri sendiri, semua pikiran yang Anda inginkan, untuk menemukan semua yang benar-benar Anda butuhkan, untuk memberi ruang dalam hidup Anda agar hal-hal yang benar terungkap. Ingat - semua yang pernah Anda anggap gagal sebenarnya hanyalah kesempatan untuk berkembang. Segala sesuatu yang pernah Anda anggap sebagai kesalahan sebenarnya hanyalah sebuah kesempatan untuk berkembang menjadi jenis kehidupan yang selalu ingin Anda jalani, ke dalam jenis cinta, dan karier, dan kebahagiaan yang selalu dimaksudkan untuk menjadi r

Tidak apa-apa untuk terpengaruh oleh sesuatu yang Anda pikir telah Anda sembuhkan. Penyembuhan tidak linier. Bersikaplah lembut dengan diri sendiri.

Dengar - aku tahu ini sulit. Aku tahu sulit untuk hidup tanpa seseorang yang pernah menjadi bagian harapan dari hidupmu. Saya tahu sulit untuk berharap bahwa mereka berada di samping

Anda melalui masa-masa sulit, saya tahu sulit untuk melihat sesuatu yang indah dan tidak membuat hati Anda sakit dengan dorongan untuk mengalaminya bersama mereka. Saya tahu bagaimana rasanya hidup setelah manusia lain.

Saya tahu ini sulit; Aku tahu itu menyakitkan. Tapi Anda tidak bisa fokus pada orang-orang yang pergi, Anda tidak bisa menjaga semua harapan itu tetap hidup di dalam diri Anda. Pada akhirnya, jika seseorang ingin berada dalam hidup Anda, mereka akan melakukannya. Sungguh — mereka mampu, mereka akan berusaha, mereka akan muncul. Jika tidak — biarkan itu menjadi penutupan Anda.

Namun, Anda tidak perlu membenci mereka. Anda tidak harus mengingat kontribusi mereka dalam hidup Anda sebagai sesuatu yang indah. Jangan merusaknya dalam pikiran Anda, jangan pegang sampai Anda merasa dendam. Sebaliknya, cintai mereka tanpa keterikatan. Cintai pelajaran yang mereka ajarkan kepada Anda. Doakan mereka baik-baik saja setiap kali Anda memikirkan mereka. Rindukan mereka, tapi jangan sakiti mereka untuk kembali. Jika orang-orang dalam hidup Anda pergi karena mereka tidak siap untuk menghargai Anda, atau mencintai Anda, atau berada di sana untuk Anda, tidak ingin mereka kembali, jangan meminta mereka untuk menjadi lebih dari yang mereka bisa saat ini. . Berharap bagi mereka untuk mencari tahu sendiri. Berharap mereka tumbuh. Mereka sedang dalam perjalanan mereka sendiri — a

perjalanan Anda bukan bagian dari. Dan itu tidak masalah. Anda harus belajar bahwa itu baik-baik saja.

Jadi, alih-alih berfokus pada orang-orang yang pergi, fokuslah pada orang-orang dalam hidup Anda yang telah memilih untuk berada di sana. Fokus pada mereka yang bertahan, pada mereka yang menghargai dan menghormatimu. Fokus pada orang-orang yang cocok dengan cinta yang Anda berikan kepada mereka, fokus pada orang-orang yang memberdayakan Anda dan menumbuhkan Anda dan membuat hidup Anda indah. Anda dikelilingi oleh manusia yang tidak akan menghindar dari cinta yang Anda berikan. Anda dikelilingi oleh manusia yang tahu bahwa mereka menginginkan Anda dalam hidup mereka, orang-orang yang menunjukkan hal itu kepada Anda setiap hari. Jangan anggap remeh. Jangan kehilangan sentuhan apa yang Anda miliki, mengejar apa yang tidak lagi Anda lakukan.

Percayalah ketika saya mengatakan - Anda akan kehilangan hal-hal indah jika Anda terus berakar pada semua cara Anda dirugikan, jika Anda terus membiarkan masa lalu Anda menarik Anda dari mengalami apa yang ditawarkan saat ini kepada Anda. Jangan menutup diri dari potensi Anda.

Alih-alih, buka diri Anda terhadap dunia, dan biarkan dunia mengisi ruang itu dengan jenis orang, jenis momen, dan jenis pengalaman yang menggembirakan Anda, yang memaksa Anda — yang membuat Anda mencintai diri sendiri, dan hidup Anda, dan apa yang Anda tawarkan, semakin banyak setiap hari.

Tidak ada orang yang dikirimkan kepada Anda  
secara tidak sengaja.

Terkadang, cinta tidak menang. Terkadang hal-hal indah berakhir karena Anda melampaui manusia lain, terkadang cinta menjadi terlalu berat untuk dipegang — potensi dan pelajaran serta evolusi telah mencapai ambang batas, tidak ada tempat lain untuk menaruh harapan Anda.

Namun, itu bukan sesuatu yang harus Anda anggap gagal atau sesuatu yang harus menghancurkan hati Anda. Itu adalah sesuatu untuk dirayakan. Anda berhasil merawat seseorang dengan cara terdalam, dan Anda tumbuh satu sama lain menjadi manusia yang akan pergi ke dunia ini dan mengubah orang lain dengan cinta itu. Anda melakukan semua yang Anda bisa untuk satu sama lain, dan alih-alih memaksakan sesuatu yang tidak berhasil atau memuaskan Anda lagi, Anda memilih untuk pergi. Anda memilih untuk melepaskan cengkeraman Anda, untuk percaya bahwa ada hal-hal lain yang tersimpan di hati Anda. Ada keberanian di dalamnya.

Ketika Anda merasa ingin menyerah:

Ingatlah bahwa paru-paru kiri Anda lebih kecil dari paru-paru kanan Anda, hanya untuk memberi ruang bagi jantung yang Anda pegang di dalam dada Anda. Pada tingkat paling dasar Anda, hati Anda disukai; itu diutamakan. Itu tidak akan pernah tidak mampu tumbuh, itu tidak akan pernah berhenti menahan seluruh dunia terkutuk di dalamnya, jadi jangan mencoba untuk menghentikannya.

Ingatlah bahwa Anda menggunakan 200 juta sel untuk mengambil satu langkah maju. Jangan menjelek-jelekkan diri sendiri atas perjalanan yang telah Anda jalani sejauh ini, karena itu membutuhkan usaha dan setiap aspek tubuh Anda telah berkonspirasi untuk membantu Anda mencapai tempat Anda berada sekarang.

Ingatlah bahwa Anda melepaskan kulit lelah Anda setiap dua puluh tujuh hari. Anda tidak dibuat untuk menahan masa lalu Anda di dalam diri Anda, Anda tidak dibuat untuk membawa semuanya di punggung Anda. Anda secara fisik melepaskan setiap hal buruk yang pernah menyentuh Anda, dari setiap pasang tangan asing yang membuka kancing baju Anda tetapi tidak pernah setan Anda; Anda melepaskan setiap penyesalan, setiap rasa tidak aman. Anda selalu diberi batu tulis yang bersih.

Ingatlah bahwa lidah Anda adalah otot terkuat di tubuh Anda. Anda dibuat untuk berbicara — jadi bicaralah dengan lantang dan jujur tentang perasaan Anda. Bicaralah tentang apa yang menyakitimu, tentang apa yang telah menghancurkanmu. Bicara tentang kisah Anda, bagikan dengan dunia.

Ingatlah bahwa karbon dalam tubuh Anda adalah karbon yang sama yang mengalir melalui Bumi ini, yang membentuk pegunungan. Biarkan ini mengingatkan Anda bahwa Anda bisa berdiri sendiri, Anda bisa berdiri tegak, karena seperti Everest, seperti Fuji, Anda adalah kekuatan yang harus diperhitungkan.

Ingatlah bahwa tulang di dalam tubuh Anda sekuat granit. Kamu tidak pernah patah, kamu tidak pernah lemah. Ketika Anda merasa tidak mungkin menanggung beban patah hati, pertumbuhan, ingatlah bahwa fondasi Anda lebih kuat dari beton. Anda dibuat untuk bertahan, Anda dibuat untuk bertahan.

Ulangi setelah saya: Anda dibuat untuk bertahan hidup. Setiap bagian dari Anda, setiap kekurangan yang dirasakan dan setiap aspek dari siapa Anda, dibuat dengan maksud untuk menentang kemungkinan. Anda dibesarkan dari kepingan surgawi yang

tangguh dari dunia ini, dan karena itu tidak akan pernah bisa mengalahkan Anda.

Anda dapat melakukan hal-hal yang sulit. Anda dapat melakukan hal-hal sulit, dan bukan karena Anda tidak akan terpengaruh dan antipeluru dalam pertumbuhan Anda, bukan karena Anda kebal terhadap kehancuran, bukan karena Anda akan merasa mudah untuk menavigasi semua yang menyembuhkan dalam diri Anda. Tidak, perjalanan Anda tidak akan pernah sempurna, tidak akan pernah tanpa rasa sakit, tetapi Anda dapat melakukan hal-hal yang sulit, karena Anda muncul untuk melakukannya, bahkan jika itu tidak sempurna. Bahkan ketika itu menyakitkan. Bahkan jika Anda rusak. Bahkan jika Anda merasa lembut. Tidak peduli seberapa cuaca Anda merasa, tidak peduli seberapa hilang Anda merasa, Anda dapat bangun di pagi hari, Anda dapat melakukan apa pun yang harus Anda lakukan atau untuk menyelipkan cahaya di antara tulang Anda, Anda dapat melakukan apa pun yang harus Anda lakukan di untuk mengingatkan diri sendiri bahwa kebaikan itu ada, bahwa Anda mampu menemukannya, bahwa segala sesuatunya akan selalu baik-baik saja.

Anda dapat melakukan hal-hal yang sulit. Kamu cukup kuat untuk hidup tanpa mereka. Anda cukup kuat untuk menjadi orang yang selalu Anda inginkan. Anda cukup kuat untuk melepaskan, pergi, meminta apa yang Anda butuhkan, membela diri sendiri, hati, dan kehidupan yang benar-benar ingin Anda jalani. Anda dapat melakukan hal-hal sulit, tidak peduli seberapa sulitnya. Apa pun yang Anda lakukan, tolong, percaya saja pada itu. Terus berlanjut. Tidak ada yang akan mengalahkan Anda. Tidak ada yang memiliki kapasitas untuk menghancurkan Anda, kecuali jika Anda mengizinkannya. Jadi teruskan. Anda akan melihat kembali momen-momen ini di masa depan Anda, dan Anda akan sangat senang bahwa Anda memercayai penyembuhan Anda. Anda akan sangat senang bahwa Anda memilih untuk percaya bahwa ada lebih banyak untuk Anda.

Cinta yang pantas Anda dapatkan akan memilih Anda sama percayanya seperti Anda memilihnya. Cinta yang pantas Anda dapatkan akan berjuang untuk apa yang Anda miliki ketika kesulitan menggantung berat di udara, itu akan bersikeras bahwa Anda lebih kuat bersama, bahwa Anda mampu mengalahkan rintangan, bahwa Anda dipenuhi dengan potensi untuk mengubah kerugian Anda menjadi pelajaran — menjadi biji yang akan membuatnya lebih kuat. Cinta yang Anda layani akan menjadi suara nalar Anda; itu akan menenangkan makhluk lembut Anda ketika keraguan meresap ke dalam kulit Anda, itu akan membuat hati Anda yang gelisah menjadi tempat yang aman d

Cinta yang pantas Anda dapatkan akan mencintai Anda tanpa penyesalan, dan keindahan itu, kelembutan itu, akan menginspirasi

Anda untuk percaya pada diri Anda menjadi manusia. Cinta yang pantas Anda dapatkan akan melihat taman di dalam diri Anda di mana Anda melihat kuburan. Ini akan mencerminkan visinya ke mata Anda, itu akan menunjukkan cara dunia melihat Anda. Cinta yang pantas Anda dapatkan akan mendukung Anda, itu akan dengan kejam percaya

pada pikiran Anda, itu akan merayakan kedalaman Anda. Cinta yang pantas Anda dapatkan akan membuat Anda bangga — tidak hanya saat Anda menjadi teladan bagi diri sendiri, tetapi juga saat Anda tidak. Cinta yang pantas kamu dapatkan akan mencintaimu, bahkan ketika kamu tidak pantas mendapatkannya.

70

Cinta yang pantas Anda dapatkan akan bertepuk tangan untuk bagian diri Anda yang selalu Anda sembunyikan, itu akan menghargai liku-liku dalam jiwa Anda yang selalu ingin dilepaskan orang lain.

Cinta yang pantas Anda dapatkan akan mengintip ke bagian terdalam dari diri Anda, dan itu akan membuat Anda di sana. Ia tidak akan meringkuk, ia tidak akan lari. Cinta yang Anda layani akan menjadi yang terbaik saat Anda bukan yang terbaik. Ini akan muncul untuk Anda dalam gelap.

Tetapi yang paling penting, cinta yang pantas Anda dapatkan akan mengajari Anda cara memercayai waktu dalam hidup Anda.

Bagaimana percaya pada kenyataan bahwa itu akan selalu menemukan Anda.

Cinta yang pantas Anda dapatkan akan mengajari Anda betapa beraninya memiliki keyakinan di hati orang lain, betapa sulit, berantakan, dan indahnya kerentanan setelah bertahun-tahun terluka. Cinta yang pantas Anda dapatkan akan mengajari Anda bahwa Anda tidak pernah terlalu banyak untuk mereka yang selalu

Anda coba berikan jiwa Anda. Anda selalu cukup.

Anda hanya memberikan hati Anda kepada orang yang salah.

Anda selalu layak.

Mungkin musim tersulit dalam hidup mengajarkan Anda versi kebahagiaan yang berbeda. Mungkin di musim-musim itu, hal-hal yang Anda jalani, hal-hal yang paling Anda hargai, tampak begitu kecil dibandingkan dengan apa yang Anda isi jiwa Anda di masa lalu, tampak begitu tenang sebaliknya. Mungkin dalam saat-saat itulah mata Anda terbuka, Anda belajar bagaimana menemukan kegembiraan, dan kedamaian, dan keamanan di mana Anda bahkan tidak menyadarinya sebelumnya.

Mungkin di musim kehidupan di mana hati Anda sakit, atau kehilangan telah membangun rumah di dalam diri Anda, kebahagiaan berubah. Mungkin itu menjadi secangkir kopi pagi Anda — duduk dan meminumnya saat matahari terbit dan dunia terbangun di sekitar Anda. Mungkin kebahagiaan menjadi cara cahaya bermain dengan pepohonan di taman favorit Anda; mungkin itu adalah cara langit memandang waktu favorit Anda di malam hari, cara bulan mengisi udara dengan energi yang dapat Anda rasakan di tulang Anda ketika Anda benar-

benar duduk dengan diri sendiri dan membiarkan kesendirian Anda menyapu Anda.

Mungkin di saat-saat paling kacau dalam hidup, kebahagiaan adalah suara ibumu. Mungkin itu adalah keindahan yang Anda rasakan ketika Anda melihat wajah teman-teman Anda, ketika Anda memeluk mereka selama dua puluh menit berturut-turut, ketika Anda duduk bersama mereka dalam keheningan dan merasa begitu dipahami, dan terlihat, dalam semua diri Anda.

Mungkin di saat-saat yang paling rumit — kebahagiaan disederhanakan dengan cara yang sangat mendalam. Mungkin itu ada dalam lagu-lagu yang Anda dengarkan dan cara pena Anda menggores jurnal Anda di pagi hari. Mungkin itu ada dalam keheningan, di saat-saat di mana Anda sepenuhnya terhubung dengan diri sendiri dan Anda mencintai diri sendiri dan Anda baik pada diri sendiri dalam semua hal yang sulit dan semua yang tidak terjawab dalam hidup Anda.

Mungkin musim tersulit dalam hidup mengajarkan Anda bahwa kebahagiaan itu kecil. Bahwa itu ada dalam keheningan, bahwa itu bergema melalui Anda di saat-saat yang paling tanpa nama. Dan mungkin musim tersulit dalam hidup mengajarkan Anda bahwa saat-saat itu tidak kecil sama sekali. Armada itu

Baru saat saat itu tidak ku sadari sejauh ini bahwa itu pengalaman, bahwa pertemuan sederhana itu, selalu menyelamatkan Anda, selalu menjadi hal yang penting.

Tidak apa-apa untuk mengatasi mereka  
yang tidak tahu bagaimana mencintaimu.

Tolong, percaya saja pada waktu hidup Anda. Anda tidak harus mengetahui semuanya pada usia tertentu; Anda tidak harus mengejar versi kesuksesan yang tidak menginspirasi Anda.

Anda hanya perlu belajar tentang diri Anda sendiri. Anda harus terus melakukan pekerjaan - tidak hanya secara fisik, tetapi juga secara emosional. Anda harus belajar tentang siapa Anda pada tingkat dasar, Anda harus memahami apa yang sangat Anda hargai, apa yang membakar jiwa Anda, apa yang membuat Anda ingin bangun di pagi hari, dan Anda harus memilih itu setiap hari. Anda harus berdiri untuk itu. Anda harus melompat ke arah harapan itu, bahkan ketika itu menakutkan, bahkan ketika Anda satu-satunya yang bermimpi ke arah itu.

Karena tidak ada gunanya bergerak cepat menuju kehidupan yang tidak Anda inginkan. Tidak ada gunanya melakukan segala sesuatu dengan benar jika Anda hanya akan berakhir tidak bahagia.

Tidak—Anda tidak gagal dalam hidup. Anda tidak jatuh di belakang karena Anda bergerak dengan kecepatan yang berbeda dari orang-orang di sekitar Anda. Anda tidak aneh, atau delusi, jika impian Anda tidak terlihat seperti yang diperintahkan masyarakat ketika Anda masih muda. Anda membuat hidup Anda sendiri. Anda tumbuh menjadi masa depan Anda. Jangan pernah malu untuk itu.

Saya harap Anda belajar bagaimana melepaskan.

Saya harap Anda belajar bagaimana melepaskan pendapat semua orang tentang hidup Anda. Saya harap Anda mulai melihat, dari tempat yang hidup jauh di dalam diri Anda, bahwa tidak ada cara yang benar secara universal untuk menjalani kehidupan yang hanya milik Anda sendiri. Setiap manusia memiliki tujuan yang berbeda, memiliki konsep yang berbeda tentang seperti apa kebahagiaan itu, memiliki konsep yang berbeda tentang apa arti hidup yang sebenarnya. Dan karena itu, orang akan menilai Anda — dunia akan mencoba mengubah Anda, tetapi Anda harus terus bergerak ke arah Anda sendiri, Anda harus terus berjalan dengan kecepatan Anda sendiri, karena jika Anda membiarkan hal itu mengubah jalan Anda, Anda 'akan berakhir menjalani hidup orang lain. Saya harap Anda belajar bagaimana membuat hidup Anda sendiri. Saya harap Anda belajar bagaimana membuat waktu Anda di sini sesuatu yang Anda banggakan.

Saya harap Anda belajar bagaimana melepaskan perbandingan yang Anda pegang begitu erat di dada Anda. Saya harap Anda berusaha untuk membongkar gangguan, saya harap Anda berusaha untuk melihat melampaui apa yang terawat dan apa yang disaring dalam hidup ini. Anda adalah manusia sejati yang hidup dan bernafas di dunia ini, yang menyembuhkan dan bergerak melalui musim keindahan dan musim perubahan dan musim evolusi setiap hari. Pengalaman Anda di dunia ini tidak akan pernah sempurna, tidak akan pernah sempurna — tetapi itu akan menjadi nyata. Ini akan jujur. Saya harap Anda belajar bagaimana menerima itu.

Saya harap Anda belajar bagaimana melepaskan kecenderungan Anda untuk menyukai jarak daripada kedalaman. Saya harap Anda belajar bagaimana membuka dunia ini, bagaimana membiarkan cinta mengalir ke dalam hidup Anda. Kita sering melindungi diri agar tidak terlihat terlalu bersemangat atau terlalu tertarik; kita menahan perasaan kita karena kita tidak ingin terlihat terlalu emosional atau lembut. Kita membungkam naluri kita, membuat jiwa kita bangkrut, dan pada akhirnya kita merasa sendirian. Saya harap Anda belajar bagaimana melepaskan rasa takut Anda, saya harap Anda belajar bagaimana mengingatkan diri sendiri bahwa tidak ada yang salah dengan kerentanan, dengan menjadi manusia, dengan melepaskan tulang rusuk Anda dan berbagi hati Anda dengan dunia ini. Ada keindahan yang bisa ditemukan dengan menjadi pribadi yang peduli. Jadi peduli.

Saya harap Anda belajar bagaimana melepaskan cinta yang tidak akan mencintaimu kembali. Saya harap Anda belajar bagaimana melepaskan cerita yang Anda ceritakan pada diri sendiri, tentang cara Anda membiarkan semua yang telah menyakiti Anda, semua yang telah melukai jiwa Anda, meyakinkan Anda bahwa Anda perlu menerima kurang dari apa yang diinginkan hati Anda. . Saya harap Anda belajar bagaimana melepaskan bagian-bagian diri Anda yang membuat Anda merasa seperti Anda tidak layak untuk jenis cinta yang mengajari Anda dan harapan untuk Anda. Tetapi di atas segalanya, saya harap Anda belajar bagaimana melepaskan gagasan bahwa Anda tidak bisa menjadi orang ini untuk diri Anda sendiri. Anda adalah tempat aman Anda sendiri. Jadikan kesendirian Anda sebagai tempat yang indah.

Yang terpenting, saya harap Anda belajar bagaimana melepaskan gagasan bahwa sudah terlambat. Tidak ada kata terlambat untuk mengubah hidup Anda. Tidak ada kata terlambat untuk menjadi orang yang selalu Anda harapkan, atau untuk mencintai dengan cara yang selalu Anda inginkan. Kita sering lupa bahwa kita tidak terikat oleh masa lalu kita. Kita tidak harus menjadi diri kita setahun yang lalu, kita tidak harus membuat kesalahan yang sama seperti yang kita lakukan ketika kita masih muda; kita bisa menginginkan hal yang berbeda, kita bisa tumbuh. Kita harus percaya bahwa kita tidak pernah terlalu tua, tidak pernah terlalu letih, dan tidak pernah terlalu putus asa untuk mengambil langkah pertama menuju perubahan. Kami bangun setiap hari dengan kemampuan untuk

memulai dari awal — tidak ada kata terlambat untuk memanfaatkannya. Tidak pernah terlambat.

---

Dalam masyarakat yang telah mengajarkan kita untuk lebih memilih menjadi keren daripada terhubung, berjanjilah pada diri sendiri bahwa Anda akan selalu memilih untuk menjadi orang yang peduli. Menjadi orang yang tidak membuat dirinya sendiri peka, menjadi

orang yang membenturkan hatinya kepada orang-orang yang menggairahkannya tanpa ragu-ragu, tanpa khawatir jika itu terlalu berlebihan atau terlalu keras atau terlalu keras. Percayalah ketika saya mengatakan bahwa Anda tidak akan pernah menakuti jiwa-jiwa yang akan sepenuhnya memahami Anda, dan memelihara Anda, dan merayakan Anda, dengan bersikap terbuka terhadap dunia ini, dengan jujur, dengan menjadi tipe orang yang sangat mencintai. Jangan menyiram diri sendiri, jangan membungkam bagian-bagian diri Anda yang melompat ke arah keindahan yang Anda lihat dalam diri manusia lain. Jadilah dirimu apa adanya. Jadilah dirimu apa a

Terkadang Anda menghancurkan hati Anda sendiri. Terkadang Anda tinggal lebih lama dari yang Anda tahu seharusnya, karena Anda menyimpan begitu banyak harapan di dalam diri Anda. Belajar bagaimana meletakkan harapan itu adalah salah satu bagian tersulit dari proses penyembuhan, tetapi di situlah Anda memulai lagi. Percaya diri cukup untuk melepaskan, bahkan ketika itu menyakitkan.

Jika Anda mampu merasakan begitu banyak terhadap mereka yang mungkin tidak selalu lembut dengan hati Anda, bayangkan betapa indahnya cinta ketika itu benar — bayangkan betapa indahnya cinta ketika itu bertahan.

Salah satu pelajaran tersulit yang harus Anda pelajari dalam hidup adalah bahwa Anda tidak perlu penutupan untuk menyembuhkan dan beralih dari sesuatu yang harus diakhiri, dari jenis cinta yang harus Anda turunkan.

Salah satu pelajaran tersulit yang harus Anda pelajari dalam hidup adalah bahwa penutupan tidak benar-benar membantu Anda. Menutup

adalah cara yang kita pegang saat kita tidak ingin melepaskannya.

Penutupan adalah cara kita melihat untuk memotong rasa sakit dari tulang, cara kita mencoba membalut hati kita, tetapi ketika kita mendapatkannya, jika kita pernah melakukannya, itu tidak pernah membuat segalanya lebih mudah. Itu tidak segera menyatukan kembali jiwa kita. Kami masih harus pulih dari kekalahan. Kita masih harus

menyimpan semua memori, dan semua potensi, dan semua pekerjaan di dalam diri kita sendiri. Kami masih harus belajar bagaimana memikul semua beban itu.

Dan kenyataannya adalah — penutupan tidak mengubah itu. Clo yakin mungkin menambah alasan untuk penyembuhan, tetapi itu tidak akan menyembuhkan Anda. Seringkali kita berpikir akan — bahwa kita akan mendengar kata-kata itu, bahwa seseorang akan menjelaskan bahwa mereka jatuh cinta, bahwa seseorang akan mengaku tidak ingin memelihara hati kita lagi, bahwa seseorang akan mengakui hal-hal mengerikan dan menyakitkan yang kita bayangkan dalam diri kita. kepala, dan kita akan merasa lebih baik. Tapi itu tidak akan membuat segalanya lebih baik, itu tidak akan menghilangkan rasa sakit. Rasa sakitnya hanya akan terasa berbeda.

Jadi, ketika kita mencengkeram untuk menutup, ketika kita menunggunya, ketika kita membuat penyembuhan kita bergantung pada apa yang orang lain sediakan bagi kita, kita menyerahkan kesembuhan kita ke tangan mereka. Dengan cara itu, kami tidak pernah melepaskan sampai mereka mengizinkan kami. Kami tidak pernah melepaskan sampai mereka memberi kami izin untuk melepaskan.

Tetapi melepaskan tidak terjadi ketika kita memiliki alasan atau izin untuk melepaskan. Melepaskan terjadi ketika kita menerima kenyataan bahwa seseorang bukan milik kita, bahwa suatu hubungan bukanlah milik kita selamanya, bahwa kita harus bergerak maju dan pergi ke dunia dan menemukan mereka yang ingin mencintai dan merawat kita. kami, karena kami pantas mendapatkannya. Dan bukankah itu sesuatu yang bisa kita berikan untuk diri kita sendiri?

Pada akhirnya, jika seseorang telah memutuskan bahwa mereka tidak dapat mencintaimu lagi, kamu harus melepaskannya.

Dan ini adalah emosi yang sulit ditahan dalam diri manusia jantung; ini adalah pelajaran yang sulit untuk dipelajari. Tidak apa-apa untuk menemukan ini berat, tidak apa-apa untuk berjuang dengan bergerak dari yang tidak diketahui. Tapi kita harus memaafkan orang yang tidak bisa mencintai kita, atau meninggalkan kita, sebagaimana kita mengabdi untuk dicintai dan ditinggalkan. Kita harus memaafkan manusia karena tidak mengetahui apa yang mereka inginkan, karena tidak berada pada titik dalam penyembuhan atau emosi mereka sendiri untuk bersikap lembut dengan hati kita. Kita harus memaafkan orang-orang yang telah kehilangan kita karena meninggalkan cara mereka pergi.

Karena ketika kita memaafkan situasinya, kita berkata:

“Meskipun ini mungkin menyakitkan, dan sementara saya mungkin tidak pernah mengerti mengapa saya harus berpisah dengan cara ini, keadaan ini tidak dapat, dan tidak akan, menahan saya di sini dalam luka ini. Itu tidak akan membuat

saya tetap di sini dalam perasaan ini, dalam kebencian ini, dalam rasa sakit ini. Aku memilih untuk melepaskan rasa sakit ini. Aku tidak bisa menjaga rasa sakit ini tetap hidup di dalam diriku. Saya harus merasakannya, mengakui tepinya, dan melepaskannya. Saya harus memberi diri saya pemahaman saya sendiri, saya harus bergerak maju, saya harus memberi diri saya izin untuk membiarkan bab ini tidak diperbaiki, untuk membiarkan ujung yang longgar tetap longgar, untuk tidak berpegang pada perlunya kesimpulan yang sempurna, melainkan , untuk menulis ulang penyembuhan dan kisah saya dengan cara yang memungkinkan saya untuk pergi ke dunia dan menemukan apa yang benar-benar layak saya dapatkan.

Untuk menemukan apa yang sebenarnya bagi saya.”

Kita harus memberi diri kita sendiri penutupan yang sangat kita inginkan. Kita harus bertanggung jawab atas perasaan kita dan memahami bahwa kita tidak bisa menunggu seseorang untuk berikan kami kesembuhan. Kita harus menyembuhkan diri kita sendiri. Kita harus bergerak maju — tidak peduli seberapa buruk kita diperlakukan, tidak peduli seberapa sulit dan gelap rasanya, kita harus bergerak maju dan kita harus mengingatkan diri kita sendiri bahwa kita memiliki kapasitas untuk menyembuhkan diri kita sendiri. Kita harus berhenti memberikan kekuatan kita. Kami memegang kekuatan kami sendiri, kami memegang hati kami sendiri, dan kami memegang penyembuhan kami sendiri. Kita harus membiarkan

orang-orang yang tidak ingin berada dalam hidup kita pergi, kita harus berdiri di dalam kekosongan dan ruang yang mereka tinggalkan, dan kita harus membangun kembali di sana.

Di situlah hati membaik. Di situlah bekas luka sembuh. Dan itu adalah sesuatu yang Anda berikan pada diri Anda sendiri. Tidak ada orang lain yang akan melakukannya untuk Anda. Tidak ada orang lain yang mampu.

Tolong, jika Anda menunggu penutupan untuk melanjutkan, saya harap Anda memberi diri Anda izin untuk melepaskan. Saya harap Anda memberi diri Anda izin untuk membiarkan sesuatu berakhir di tengah-tengah bab. Saya harap Anda memberi diri Anda izin untuk terhubung dengan fakta bahwa tidak ada penutupan adalah penutupan.

Bahwa setengah akhir tetaplah sebuah akhir.

Bahwa seseorang yang tidak dapat memilihmu lagi hanya berarti bahwa mereka tidak dimaksudkan untuk memegang hatimu. Anda dapat menambahkan makna untuk itu, Anda dapat mendandaninya, atau mendandaninya, Anda dapat mencari untuk memahami mengapa, tetapi itu tidak mengubah fakta bahwa alam semesta tidak berjuang untuk jiwa Anda untuk mengalahkan peluang, itu tidak berubah fakta bahwa orang ini tidak bisa mencintaimu.

Dan Anda layak untuk dicintai seperti Anda mencintai orang lain. Anda pantas mendapatkan seseorang yang merayakan hati Anda. Anda pantas mendapatkan seseorang yang ingin memeluk Anda selama dua puluh menit berturut-turut pada hari yang buruk dan membuat Anda sarapan di tempat tidur dan menertawakan semua lelucon Anda yang mengerikan. Anda de-

melayani seseorang yang cukup menghormati Anda untuk jujur dengan Anda. Anda pantas mendapatkan seseorang yang berkomunikasi, yang memelihara jiwa Anda, yang tidak lari dari cinta yang harus Anda

berikan. Anda layak mendapatkan ini. Anda layak menemukannya di dunia ini karena itu ada. Cinta sejati semacam itu ada, dan Anda dapat mulai bekerja untuk membuka hati Anda terhadapnya hari ini. Bukan besok, dan bukan saat Anda mendapat penjelasan, tapi sekarang.

Anda cukup berani untuk menyembuhkan di sini. Anda cukup berani untuk menyelamatkan diri sendiri. Dan meskipun ini sulit, dan meskipun mungkin tidak masuk akal, dalam saat-saat inilah Anda benar-benar dapat terhubung dengan seberapa kuat Anda. Dengan seberapa dalam Anda dapat membela diri sendiri, dan hati Anda, dan kapasitas Anda untuk menjadi rumah Anda sendiri, kapasitas Anda untuk menyembuhkan bahkan dalam keadaan yang paling tidak adil atau gelap. Pilih penyembuhan Anda sendiri.

Mengambil kembali. Ketahuilah bahwa itu adalah hadiah yang Anda berikan pada diri sendiri.

---

Suatu hari itu menyentuh Anda — bahwa Anda menghabiskan begitu banyak hidup Anda tertutup bagi dunia. Bahwa Anda menghabiskan begitu banyak hidup Anda mencoba untuk melindungi diri dari cinta yang Anda dambakan, bahwa Anda memberikan begitu banyak energi Anda untuk versi keberadaan yang terputus dari percaya pada keindahan, kebaikan, sebagai bentuk bertahan hidup.

Suatu hari Anda tersadar — bahwa jika ada keajaiban di dunia ini, itu ada karena dilihat oleh manusia lain, dalam berhubungan. Suatu hari itu mengejutkan Anda — bahwa jika ada keajaiban di dunia ini, itu ada karena tidak dijaga dan rentan; itu ada dalam membiarkan diri Anda menyerah pada harapan Anda. Itu ada karena tidak takut akan apa yang coba diajarkan kehidupan kepada Anda, dalam tidak membiarkan diri Anda lari dari apa yang diminta untuk dirasakan di dalam jiwa Anda.

Suatu hari Anda baru saja membuka. Biaya tinggal dibentengi dan disembunyikan menjadi terlalu tinggi. Suatu hari, Anda meletakkan tangan Anda. Anda membiarkan cinta masuk. Anda membiarkannya membasuh Anda. Anda memecahkan cangkang Anda, Anda mengekspos hati Anda ke dunia ini, dan Anda percaya bahwa Anda layak terlihat di sana. Anda percaya bahwa Anda layak dikenal di sana.

Ketika Anda adalah orang yang selalu ada untuk orang lain — Anda merasakan banyak hal. Anda memiliki kedalaman di dalam diri Anda, lautan untuk hati, dan terkadang Anda jatuh cinta pada orang yang terlalu takut untuk berenang. Anda memberi dan memberi dan memberi. Anda tidak pernah tahu bagaimana menghentikan diri Anda dari menuangkan ke orang yang Anda cintai.

Jadi, ada saat-saat di mana rasa sakit yang lembut beberapa kali terbentuk di dalam dada Anda yang tidak tertekuk. Ada saat-saat di mana Anda bertanya-tanya apakah seseorang akan pernah memberi Anda cinta yang begitu bebas Anda berikan kepada orang lain, saat-saat di mana Anda bertanya-tanya apakah akan ada saatnya ketika seseorang bertanya bagaimana kabar Anda, bagaimana Anda menghadapinya, bagaimana kabar Anda. semuh.

Lihat, terkadang orang yang selalu ada untuk semua orang membutuhkan seseorang di sana untuk mereka. Terkadang, orang yang paling banyak tersenyum adalah orang yang paling terluka. Terkadang orang yang mendorong semua orang di sekitar mereka perlu diberi tahu bahwa mereka dihargai, bahwa mereka penting; terkadang mereka perlu dikuatkan, terkadang mereka perlu dipegang — tidak peduli seberapa kuat mereka terlihat, tidak peduli seberapa terang mereka bersinar.

Jadi, jika kamu adalah orang yang selalu ada untuk orang lain, ketahuilah bahwa hatimu itu langka. Ketahuilah bahwa Anda memiliki kemampuan untuk menenangkan badai pada orang-orang di dalam diri Anda. Ketahuilah bahwa Anda memberi orang harapan, bahwa Anda menginspirasi mereka dengan mengakui bagian-bagian dari mereka yang paling diabaikan, bahwa Anda membuat orang merasa diinginkan, bahwa Anda membuat orang merasa memiliki tujuan. Bahwa Anda membuat orang merasa terlihat.

Namun, ingatkan juga diri Anda bahwa Anda tidak terkalahkan. Hatimu butuh istirahat. Anda perlu istirahat. Ingatkan diri Anda bahwa Anda tidak perlu memikul beban dunia di pundak Anda, bahwa Anda mungkin tidak dapat menyelamatkan semua orang, bahwa Anda mungkin tidak dapat menyembuhkan setiap luka. Ingatkan diri Anda bahwa Anda layak untuk mengambil semua energi yang Anda keluarkan ke dunia dan mengembalikannya ke diri Anda dari waktu ke waktu. Bahwa Anda layak mendapatkan cinta yang terus Anda berikan kepada orang lain. Ingatkan diri Anda bahwa Anda tidak selalu harus kuat, bahwa Anda tidak selalu harus menjadi pemecah masalah.

Ingatkan diri Anda bahwa Anda bisa menjadi manusia, bahwa Anda dapat meminta bantuan, bahwa Anda tidak harus selalu menjadi orang yang menyelamatkan diri sendiri.

Ini cukup sederhana — tidak ada yang dimaksudkan untuk Anda yang akan pernah lolos. Mencintai secara mendalam dan tanpa perlu memiliki atau memiliki; biarkan koneksi yang indah melewati Anda tanpa keterikatan, bantingkan hati Anda ke orang-orang dan tempat-tempat dan hal-hal yang menyalakan sesuatu jauh di dalam jiwa Anda, dan saya berjanji, saya berjanji - hal-hal yang benar akan tetap ada. Anda tidak akan pernah kehilangan apa yang menjadi milik Anda. Tolong jangan pernah lupakan itu.

Pelajari cara menyembuhkan diri  
sendiri dari satu orang tanpa  
membutuhkan orang lain.

Ketika Anda telah terluka sebelumnya di tangan orang lain, mungkin sulit untuk meyakinkan diri sendiri untuk mempertaruhkan hati Anda, mungkin sulit untuk meyakinkan diri sendiri bahwa ada orang di dunia ini yang akan menjaganya tetap aman, yang akan melindunginya. Ketika Anda telah terluka sebelumnya, meskipun ingin mengalami cinta lagi, Anda dapat membiarkan bagaimana-jika menahan Anda.

Bagaimana jika Anda jatuh cinta pada seseorang dan dia pergi? Bagaimana jika Anda meletakkan hati Anda di tangan orang lain dan mereka tidak mau memegangnya? Bagaimana jika mereka tidak mencintaimu kembali? Tapi bagaimana jika mereka melakukannya?

Bagaimana jika Anda mengambil kesempatan, bagaimana jika Anda mempertaruhkan hati Anda, bagaimana jika Anda menabrak seseorang yang benar-benar menginspirasi Anda, dan mereka memilih Anda?

Bagaimana jika mereka mencintai Anda seperti Anda selalu ingin dicintai?

Bagaimana jika mereka membuatkan Anda sarapan di tempat tidur pada hari Minggu, dan memeluk kembali pecahan-pecahan Anda, dan membawakan Anda sup saat Anda sakit, dan mengisi hidup Anda dengan jenis kebahagiaan yang paling cerah dan lembut? Bagaimana jika mereka menumbuhkan Anda, dan mendorong Anda, dan mengajari Anda bahwa cinta selalu dimaksudkan untuk menjadi lembut? Bahwa itu selalu dimaksudkan untuk merasakan apa yang Anda rasakan saat bersama mereka? Bagaimana jika mereka membuat Anda mengerti mengapa itu tidak pernah berhasil dengan siapa pun yang datang sebelum mereka? Bagaimana jika mereka

Dan bagaimana jika mereka pergi? Bagaimana jika ada saatnya mereka tidak bisa menjadi apa yang Anda butuhkan? Bagaimana jika Anda melampaui satu sama lain, bagaimana jika Anda berevolusi menjadi dua orang yang tidak bisa mengalahkan peluang? Bagaimana jika cinta berubah, tapi bagaimana jika masih ada rasa syukur di sana? Terima kasih atas cara mereka meregangkan hati Anda menjadi apa yang akhirnya menjadi, terima kasih atas bagaimana mereka membantu Anda menemukan kejelasan dalam apa yang Anda inginkan dan apa yang Anda perjuangkan untuk temukan dalam kehidupan orang berikutnya yang memberi Anda hadiah? Apakah itu membuatnya kurang penting, kurang kaya? Apakah itu membuatnya kurang layak untuk dirasakan, memiliki jenis kedalaman dan hubungan yang mungkin tidak bertahan selamanya, tetapi itu menghasilkan jenis pelajaran dan pengetahuan dan harapan yang akan bertahan?

Jangan takut untuk mengikuti kata hatimu.

Jangan takut untuk mencoba sesuatu.

Alih-alih menjelek-jelekkan diri sendiri karena tinggal lebih lama dari yang seharusnya, karena memberikan hati Anda kepada mereka yang tidak bisa menahannya, alih-alih marah karena Anda menetapkan - rayakan fakta bahwa Anda telah membuka mata untuk semua yang tidak tumbuh Anda, rayakan fakta bahwa Anda memiliki keberanian dan kekuatan untuk pergi. Rayakan fakta bahwa Anda sadar sekarang.

Sangat indah menjadi tipe orang yang mencari cinta dalam budaya yang terobsesi dengan nafsu. Karena nafsu bisa sangat membosankan, bisa jadi sangat klise. Seringkali kosong, transparan, tidak memiliki bobot. Kami adalah masyarakat yang telah diajarkan untuk mengejar hal-hal yang paling bersinar, untuk mengisi hidup kita dengan keindahan demi kecantikan, untuk lebih fokus pada pencapaian dan memiliki dan melahap daripada duduk dengan dan menyelam ke dalam hal-hal yang benar-benar berarti bagi kita. Kita salah mengira apa yang diinginkan mata kita dengan apa yang diinginkan hati kita, dan itu adalah salah satu hal paling berbahaya yang bisa kita lakukan terhadap diri kita sendiri. Itu membunuh kemanusiaan kita, karena membunuh kehadiran kita. Kami mencicipi, tetapi kami tidak menikmati. Kami menyentuh, tetapi kami tidak merasakannya. Kami berbicara, tetapi kami tidak terhubung.

Tidak apa-apa memiliki jiwa yang masih percaya secara mendalam, pada jenis hubungan yang ada di luar permukaan.

Jangan mencoba untuk membangkrutkan kebutuhan Anda akan lebih, jangan mencoba untuk menenangkan cara jantung Anda membanting ke dada Anda. Jangan iri pada mereka yang melompat ke arah nafsu atau kerinduan seperti itu akan mengubah hidup mereka. Orang-orang itu, saya temukan, sering mencari untuk melarikan diri atau mengalihkan perhatian mereka, dan itu membuat mereka bangkrut. Mereka kosong dengan cara tertentu, selalu setelah hal indah berikutnya dan berikutnya setelah itu. Mereka melahap, melahap, dan melahap, tetapi mereka tidak akan pernah kenyang. Mereka kekurangan gizi di tempat yang penting: mereka

kenyang. Mereka kekurangan gizi di tempat yang penting, mereka tidak akan pernah puas. Karena makanan yang sesungguhnya, pesta yang sesung

tidak ada di bibir seseorang atau lekukan tulang belakang mereka.

Itu ada dalam aspek paling jujur dari siapa mereka. Itu ada dalam nostalgia

mereka dan dalam harapan mereka dan dalam cara lagu-lagu tertentu membuat mereka ingin menangis.

Anda ingin kecantikan yang asli? Kecantikan sejati? Jenis koneksi yang tidak berumur pendek, tetapi terasa seperti sudah ada selama ratusan tahun? Jenis koneksi yang terasa menghabiskan semua dan panas dan putus pada saat yang sama?

Menghubung.

Duduklah dengan seseorang dan tanyakan kepada mereka tentang semua hor

hal-hal buruk yang telah mereka lakukan dalam hidup mereka, dan dengarkan

bagaimana suara mereka pecah. Duduklah dengan seseorang dan biarkan

mereka memberi tahu Anda tentang bagaimana rasanya kehilangan ayah

mereka, bagaimana rasanya menghancurkan hati seseorang yang pernah mereka cintai. Duduklah dengan seseorang dan lihat mereka di

mata, pegang tangan mereka, dengarkan cara mereka berbicara tentang hal-

hal yang mereka sukai, bagaimana senyum mereka melengkung ke telinga

mereka. Duduklah dengan seseorang dan biarkan

mereka menyentuhmu. Bukan fisik, tapi mental. Duduklah dengan seseorang dan biarkan mereka memiliki Anda, tidak secara nyata, tetapi pada tingkat jiwa.

Hanya dengan begitu Anda akan mengerti mengapa nafsu begitu kosong

dibandingkan, mengapa begitu membosankan.

Dan saya tahu. Saya tahu mungkin sulit untuk percaya pada genu-

ine connection ketika dunia terkadang terasa seperti tempat yang keras dan angker, ketika orang menggali ke dalam jiwa Anda hanya untuk menghangatkan diri dengan api harapan Anda. Tapi saya berjanji, itu ada.

Karena aku tahu bagaimana rasanya memeluk manusia dengan kelembutannya. Saya tahu bagaimana rasanya merasakan jantung seseorang, berdetak begitu serempak dengan jantung Anda sendiri sehingga rasanya seperti bagian tubuh Anda sendiri yang hidup dan bernapas. Saya tahu bagaimana rasanya memiliki energi seseorang yang mengalir melalui Anda seperti hujan, saya tahu bagaimana rasanya pergi dengan potongan-potongan ingatan mereka yang menempel di kulit Anda. Untuk memiliki potongan-potongan jiwa lain yang kusut di rambut Anda, ditekan ke belakang lutut Anda, digantung seperti lampu Natal di sepanjang tulang belakang Anda, ditandai dan bertelinga anjing ke sudut terdalam dari pikiran Anda. Aku tahu bagaimana rasanya dilihat. Untuk benar-benar terlihat, dalam semua yang bersinar untuk dunia dan semua yang aneh dan gelap dan tersembunyi dari massa. Saya tahu bagaimana rasanya membuka, menguliti semua kerentanan dari tulang, berkembang menjadi dikenal.

Aku tahu seperti apa.

Itu ada. Jangan pernah berhenti mencarinya.

---

Ketika Anda merasa segalanya tidak akan pernah menjadi lebih baik — pikirkan semua hal dalam hidup yang telah mencoba mengalahkan Anda. Pikirkan tentang semua momen yang menggantung berat di udara, saat-saat yang membuat Anda yakin bahwa Anda tidak akan pernah menemukan cahaya dalam

kegelapan itu semua. Pikirkan tentang semua saat Anda berpikir bahwa hati Anda tidak akan pernah membaik, bahwa semua cara di mana Anda mempertaruhkan itu dan melewatinya akhirnya mengambil korban mereka, bahwa tidak ada cara di mana Anda bisa kembali dari kehilangan atau istirahat. Pikirkan saat-saat itu, pikirkan betapa yakinnya Anda bahwa Anda tidak akan pernah menemukan kekuatan untuk bergerak maju.

Dan kemudian terhubung dengan fakta bahwa Anda masih di sini. Kamu masih hidup. Anda masih bernafas. Hidup menantangmu, cinta memar di hatimu, pengalaman tertentu meninggalkan rasa sakit di jiwamu, hal-hal tertentu di sepanjang perjalananmu membuatmu mempertanyakan kemampuanmu untuk menyembuhkan atau

menumbuhkan atau mengubah kerugian Anda menjadi pelajaran, namun — Anda selamat. Tidak ada, bahkan saat-saat terberat, bahkan situasi yang membuat Anda kehilangan keyakinan Anda, yang memiliki kemampuan untuk menghancurkan Anda. Dan ada harapan di dalamnya. Ada kekuatan di dalamnya.

Jika Anda merasa tidak mungkin bisa sembuh dari apa pun yang membebani pikiran atau hati Anda saat ini — ingat semua saat Anda menemukan diri Anda di sini, dan ingat semua cara Anda bertahan hidup. Ingat semua cara yang Anda lakukan untuk mengembangkan diri Anda, bahkan ketika itu tidak nyaman, dan bahkan ketika itu tidak terasa seperti itu terjadi. Ingat bagaimana Anda, perlahan tapi pasti, menangkap kaki Anda. Ingat bagaimana Anda, perlahan tapi pasti, membalut semua yang menyakitkan di dalam diri Anda, dan Anda belajar bagaimana bersikap lebih baik terhadapnya, Anda belajar bagaimana menyembuhkannya. Anda telah jatuh dan Anda telah bangkit berkali-kali. Jangan ragukan kemampuan Anda untuk melakukannya lagi.

Tidak apa-apa untuk menginginkan cinta.

Pada akhirnya, manusia membutuhkan koneksi. Kita membutuhkan satu sama lain. Anda bisa menjadi orang yang paling sehat secara fundamental, Anda bisa menjadi rumah Anda sendiri, Anda bisa sangat puas dalam kesendirian Anda — tetapi itu tidak menghilangkan fakta bahwa cinta adalah pengalaman yang indah, bahwa cinta adalah sesuatu yang layak untuk dicari. untuk.

Cinta adalah sesuatu yang diinginkan setiap manusia, dan ada begitu banyak versi cinta yang dapat Anda temukan di dunia ini.

Cinta adalah melihat senyuman terlukis di balik fakta tentang sahabatmu. Cinta adalah mendengar suara ibumu. Cinta disematkan dan mekar di sekitar Anda, di tempat-tempat yang membuat Anda takjub, dalam perjalanan yang mengubah Anda, dalam risiko yang Anda ambil yang memaksa Anda untuk

Tapi cinta juga melihat sesuatu yang mencengangkan dan ingin meremas tangan seseorang di sampingmu, seseorang yang telah kamu berikan hatimu. Cinta adalah mendengar mereka bernyanyi di kamar mandi dan menertawakan semua lelucon mengerikan mereka, itu tersenyum pada diri sendiri dan terhubung dengan fakta bahwa Anda menemukan seseorang seperti Anda di dunia miliaran. Cinta adalah harapan yang Anda rasakan di dada Anda ketika Anda bertemu seseorang dan Anda hanya tahu, dengan cara yang aneh dan memakan waktu, bahwa mereka akan sangat berarti bagi Anda, bahwa Anda akan membersihkan sudut kecil jiwa Anda. keluar untuk mereka. Love is 2am toko kelontong berjalan untuk cokelat, dan mencuri momen di jalan-jalan kota, dan meringkuk ke dalam semuanya dalam perjalanan pulang setelah malam yang panjang. Cinta adalah jenis keindahan yang paling tenang. Saat-saat ini tampak kecil, tetapi sebenarnya tidak.

Mereka sangat luar biasa penuh. Dan Anda bisa menjadi utuh sendiri dan masih mendambakannya. Anda bisa menjadi utuh sendiri dan masih ingin sangat peduli pada manusia lain.

Rangkul keinginan untuk mempertaruhkan hati Anda. Ini adalah salah satu hal terbesar yang pernah Anda lakukan.

Sebenarnya, kita tidak akan selalu berakhir dengan orang-orang yang kita rasakan sesuatu yang mendalam dan bermakna. Beberapa bab dalam hidup kita penuh dan memusingkan dengan cara terbaik — dengan akhir yang konkret dan penutupan yang konkret. Tetapi beberapa bab berakhir dengan cepat, terkadang di tengah halaman, terkadang bahkan sebelum kita siap. Kita tidak bisa mengendalikan apa yang akan membawa hasil dalam hidup kita. Kita tidak bisa mengontrol berapa lama seseorang memilih untuk mencintai kita; kita tidak bisa mengontrol berapa lama seseorang memilih untuk tinggal. Pada akhirnya, yang bisa kita lakukan hanyalah belajar dari akhir, yang bisa kita lakukan adalah menerima kenyataan bahwa untuk sesaat kita merasakan sesuatu

memori kita atau rasa kita sesaat, kita merasakan sesuatu yang indah. Untuk sesaat, kami merasakan sesuatu yang langka.

Tetap buka. Tolong, tetaplah terbuka — karena ketika Anda menutup diri dari kemungkinan terluka, Anda juga menutup diri dari potensi kekaguman, potensi kegembiraan. Ketika Anda berasumsi bahwa Anda tidak akan pernah terlihat dan diterima apa adanya, Anda merampas kesempatan untuk dikenal, dikejutkan oleh mereka yang akan muncul dalam hidup Anda dan memegang hati Anda seperti yang selalu Anda harapkan. itu untuk diadakan. Ya, menjadi rentan dapat menyakiti Anda. Tapi itu bisa menyembuhkanmu. Selalu ada risiko itu — tetapi Anda di sini untuk mempertaruhkan hati Anda. Jadi ambil risiko, karena ada situasi dan miliaran manusia di dunia ini yang akan menemui Anda di mana pun Anda berada, yang akan membuat Anda sadar betapa indahnya terbuka dan dilihat sepenuhnya dan tidak takut jatuh. Ada saat-saat yang akan Anda hubungkan, momen

jaluh. Ada saat-saat yang akan Anda hubungkan, momen-momen kecil dan intens dan sangat spesial, yang akan melekat pada tulang Anda dan mengingatkan Anda mengapa Anda mencoba, mengapa Anda mengambil kesempatan itu. Dan terserah Anda untuk menyelipkan momen-momen itu ke dalam diri Anda untuk diamankan, terserah Anda untuk selalu percaya pada keindahan itu. Karena dunia ini tidak akan pernah sepi dari kegelapan, tapi itu berarti akan selalu ada terang.

Salah satu pelajaran tersulit yang harus Anda pelajari adalah bahwa hidup Anda dapat dipenuhi dengan kebahagiaan, dan Anda masih dapat merasakan saat-saat emosi dan kesedihan yang mendalam. Anda bisa berada dalam hubungan cinta, dan Anda masih bisa merasakan saat-saat kesepian yang intens. Anda dapat memiliki akses ke manusia yang paling indah, dan Anda masih bisa merasa seperti Anda sendirian, seperti Anda berurusan dengan semua yang terjadi di dalam diri Anda sendiri. Anda dapat melakukan setiap hal dengan benar — Anda dapat mengikuti saran dari semua orang yang akan memberi tahu Anda cara menenangkan pikiran, cara menyembuhkan luka Anda, Anda dapat menegaskan diri sendiri setiap hari, Anda dapat melakukan perawatan diri dan hal-hal yang

Anda merasa paling bersemangat tentang landasan seluruh dunia

Anda, dan Anda masih bisa merasa sulit untuk bangun di pagi hari.

Kebahagiaan dalam hidup Anda tidak mengabaikan fakta bahwa otak Anda kadang-kadang bekerja melawan Anda — bahwa ada saat-saat di mana ia mencoba untuk menodai keindahan yang telah dirasakan hati Anda. Kebahagiaan dalam hidup Anda tidak menampik fakta bahwa kecemasan terkadang membuat Anda merasa seperti Anda

104

sulit untuk dicintai, atau seperti Anda harus meminta maaf atas cara Anda ada di dunia ini. Kebahagiaan dalam hidup Anda tidak mengabaikan fakta bahwa pikiran Anda memproses berbagai hal secara berbeda, bahwa hal itu membuat Anda merasakan hal-hal pada tingkat yang seringkali lebih parah daripada yang bisa dipahami kebanyakan orang.

Ketika seorang manusia memiliki lengan yang patah, kita tahu cara memperbaikinya, kita memahami bahwa kita harus bersikap lembut dengannya saat itu sembuh. Tetapi ketika sampai pada pikiran kita, terkadang kita tidak memberi diri kita tingkat kasih karunia yang sama, tingkat kelembutan yang sama. Beri dirimu kelembutan itu. Beri diri Anda izin untuk eksis di musim apa pun Anda berada saat ini, izinkan

diri Anda untuk merasakan apa yang Anda rasakan, alih-alih mengatakan pada diri sendiri bahwa Anda tidak boleh merasakan hal-hal tertentu karena kebaikan yang ada di sekitar Anda.

Lakukan apa pun yang harus Anda lakukan untuk menyembuhkan.

Lakukan apa pun yang harus Anda lakukan untuk bertahan hidup.

Perjalanan Anda tidak akan pernah tanpa hari-hari gelap — cobalah yang terbaik untuk berbelas kasih dengan diri sendiri ketika Anda tidak dapat mengakses cahaya Anda.

Ini adalah pengingat Anda — saja tidak identik dengan tidak cukup baik. Sendiri bukanlah kelemahan, itu bukan sesuatu yang memalukan. Tidak, sendirian adalah hadiah. Ini adalah fondasi, landasan yang kokoh di dalam diri Anda yang akan ada di sana apakah Anda tidur di samping tulang lelah manusia lain atau tidak. Sendiri adalah pengetahuan, dalam diri Anda dan dalam harapan Anda. Sendirian adalah dedikasi yang

kejam untuk memahami hati Anda dan berjuang untuk apa yang memaksanya setelah bertahun-tahun membiarkannya dicintai menjadi dua. Sendiri itu tidak kesepian. Sendiri tidak bro ken. Sendirian adalah penahan, penyembuhan — pengingat bahwa cinta yang Anda temukan di dalam diri Anda akan menjadi milik Anda selamanya, pengingat bahwa Anda memiliki kapasitas untuk menjadi rumah Anda sendiri.

Memilih kebahagiaan. Pilih jenis cinta yang terasa benar, jenis cinta yang membuat Anda mengerti mengapa itu tidak berhasil dengan orang lain. Pilih jenis kehidupan yang membuat Anda sangat bahagia sehingga Anda terus berjuang untuk hal-hal yang Anda inginkan, untuk cara di mana hati Anda meminta Anda untuk lebih percaya. Pilih diri Anda, tanpa penyesalan dan tanpa rasa bersalah — cara Anda memilih orang lain. Tampil untuk diri sendiri. Berikan diri Anda

izin untuk berharap, peduli, percaya pada hal-hal yang sangat Anda  
dambakan dari kehidupan. Memilih melepaskan. Pilih pengampunan,  
pilih untuk mengubah kerugian Anda menjadi pelajaran.

Pilih untuk bergerak maju, ke dalam jenis cerita yang memenuhi  
Anda, ke dalam jenis orang yang memegang hati Anda dengan hati-  
hati seperti Anda memegang hati mereka, ke dalam jenis kebahagiaan  
yang ada karena Anda memilih untuk memperjuangkannya, dan  
tidak pernah berhenti berjuang untuk itu. Tidak pernah berhenti.

Beberapa hari Anda akan bangun dan segalanya akan terasa tenang.  
Visi Anda akan jelas, dunia akan menjadi milik Anda. Anda akan  
menari di atas abu masa lalu Anda dan tubuh Anda akan sakit dengan  
perasaan gembira yang luar biasa. Di hari lain, Anda akan kesulitan  
mengubah bekas luka Anda menjadi pelajaran. Tempat tidur Anda  
akan tampak seperti tempat teraman di seluruh planet ini.

Akan ada hari-hari di mana tulang Anda terasa berat di bawah beban  
semua cinta yang Anda pegang di dalam diri Anda, dan ini akan  
menjadi hal yang baik. Anda akan bersyukur atas kemampuan Anda  
untuk merasakan, atas kemampuan Anda untuk memberikan kepada

manusia lain cinta yang tumbuh subur dan hidup di bawah kulit Anda.

Kemudian akan datang hari-hari di mana Anda merasa seperti Anda

tidak memiliki apa-apa lagi untuk diberikan, hari-hari yang mengingatkan Anda tentang berapa banyak yang Anda miliki sebelum Anda

kehilangan semuanya, bagaimana kasih sayang Anda tidak pernah

dibalas dengan benar. Anda akan bertanya-tanya apakah Anda

mencintai terlalu dalam; Anda akan bertanya-tanya apakah Anda peduli terlalu terbuka.

Pada salah satu dari hari-hari ini, penting untuk diingat bahwa Anda

tidak dapat mengendalikan keacakan kehidupan atau kilasannya yang

berubah-ubah. Beberapa pagi Anda akan bangun ke langit safir dan

Anda akan bernapas, Anda akan menangis.

Pada orang lain Anda akan bersukacita, Anda akan tertawa dengan

semua kekuatan di tubuh Anda. Akan ada saat-saat dalam hidup yang

mendorong Anda maju, dan akan ada saat-saat yang menarik

pergelangan kaki Anda dan menyeret Anda tiga langkah ke arah yang

berlawanan. Cinta akan paling membangun Anda

rumah indah yang terbuat dari kertas dan kaca hanya untuk meledakkannya;

itu akan menumbuhkan Anda dan itu akan mencabik-cabik Anda dalam

prosesnya. Pada sebagian besar hari itu tidak masuk akal, dan itulah intinya

— hidup itu berantakan. Segala sesuatu tentangnya adalah badai raksasa

yang tidak akan pernah benar-benar kita pahami, yang tidak akan pernah

bisa kita tahan, tetapi itulah yang membuatnya begitu menakjubkan, itulah

yang membuatnya sempurna.

Seperti yang dikatakan William Lear dengan terkenal, "Semuanya berantakan

— rambut, tempat tidur, kata-kata, hati. Kehidupan." Semuanya berantakan,

tetapi kita tidak dapat menyangkal fakta bahwa itu adalah sihir. Kita tidak

dapat menyangkal fakta bahwa itu membuat frustrasi dan menakjubkan, kosong dan penuh pada saat yang sama, dipenuhi dengan kesempatan untuk merasakan dan tumbuh dan menelan matahari utuh jika kita benar-benar menginginkannya. Kita harus mengingatkan diri sendiri bahwa hidup tidak pernah akan melambat, itu tidak akan pernah disederhanakan, dan kita harus menerimanya — karena jika kita mencari rutinitas, yang biasa akan membunuh kita sebelum kesedihan terjadi.

Rangkullah entropi dalam hidup. Anda dibesarkan dari badai; itulah mengapa Anda terutama air. Anda diciptakan dari panas yang sangat panas dan dari atom yang akan jangan pernah berhenti bergetar dan bergetar di dalam dirimu, jadi jangan menjelek-jelekkan hatimu saat bergetar, jangan mengutuk hidupmu saat bergelombang dan saat jatuh. Rangkullah denyut nadinya dan keacakan semuanya; merangkul gangguannya.

Hidup itu berantakan - ya, tapi ya Tuhan, apakah itu selalu indah.

Ketika kamu mencoba melepaskan seseorang yang tidak bisa menahan hatimu, ketika kamu mencoba untuk move on dari seseorang yang tidak bisa merawatmu seperti kamu mengabdi untuk diperhatikan, ketika kamu mencoba mengumpulkan keberanian untuk pergi. dari orang yang hanya membuatmu merasa sulit untuk dicintai — ingatlah apa yang pantas kamu dapatkan.

Karena traumamu pantas meremehkan seseorang yang memang  
Anda seperti Anda memilihnya? Tidakkah kamu pantas menemukan  
seseorang yang membala cintamu, yang ingin memelukmu di hari-  
hari yang terasa gelap dan tanpa cahaya, yang ingin mendorong  
pertumbuhanmu dan melihatmu mewujudkan impianmu dan  
merayakan ulang tahun bersamamu, dan tonggak sejarah dengan  
Anda, dan membuat jenis kenangan yang paling cerah dengan Anda?

Tidakkah kamu pantas menemukan seseorang yang ingin berdiri di  
sisimu, teguh, dan tahu dalam hatinya bahwa kamu adalah sesuatu  
yang istimewa, bahwa kamu adalah hal favorit mereka? Tidakkah  
Anda pantas menemukan seseorang yang melihat Anda — yang  
benar-benar melihat Anda, dalam semua yang terang dan semua  
yang gelap di dalam diri Anda, dalam semua kekacauan Anda dan  
semua kebijakan Anda? Tidakkah kamu pantas mendapatkan  
seseorang yang mencintaimu di sana?

Tidakkah Anda pantas menemukan seseorang yang tahu, dengan  
kepastian yang kejam, bahwa mereka menemukan jenis manusia  
yang ingin mereka lindungi? Jenis manusia yang ingin mereka  
pelihara, dorong, dan alami hal-hal terkecil yang paling tak bernama?  
Apakah Anda tidak melayani keindahan semacam itu? Damai seperti  
itu?

Tidakkah Anda pantas menemukan seseorang yang muncul?

Seseorang yang ingin tertawa dengan Anda di tempat tidur pada jam 2 pagi ketika Anda berdua tidak bisa tidur? Seseorang yang ingin membungkus Anda di antara lengan mereka di hari hujan? Seseorang yang ingin menjadi alasan sebuah senyuman menari di wajahmu? Seseorang yang ingin membuat makan malam dengan Anda, dan menari lambat di dapur dengan Anda, dan meremas tangan Anda di bagian-bagian menakutkan dari film yang Anda tonton bersama? Tidakkah kamu pantas mendapatkan seseorang yang menginginkan semua itu? Seseorang yang ingin masuk hidup Anda? Seseorang yang memilih kedalaman daripada jarak?

Lepaskan apa pun yang tidak melayani versi cinta itu. Lepaskan apa pun yang tidak menahan hatimu.

Lepaskan mereka yang mencintai Anda menjadi dua, yang tidak akan pernah bisa memberi Anda apa yang sangat Anda inginkan. Jangan memberi ruang di hati Anda untuk mereka yang tidak muncul untuk mengklaimnya. Anda layak mendapatkan cinta yang baik. Lepaskan hal apa pun yang tidak menghormati itu.

kelembutan. Lompat ke arah koneksi. Kita semua takut untuk mengatakan terlalu banyak, merasa terlalu dalam, untuk membiarkan orang tahu apa artinya mereka bagi kita. Tapi peduli tidak identik dengan gila. Mengekspresikan kepada seseorang betapa istimewanya mereka bagi Anda akan membuat Anda rentan. Tidak dapat disangkal itu. Namun, itu bukan hal yang memalukan. Ada sesuatu yang sangat indah di saat-saat keajaiban yang lebih kecil yang terjadi ketika Anda menelanjangi dan jujur dengan mereka yang penting bagi Anda, ketika Anda memilih untuk membanting hati Anda ke mereka yang menyalakan sesuatu di dalamnya, ketika Anda mengekspresikannya. Jadi, ekspresikan. Ekspressikan, ekspressikan, ekspressikan. Buka diri Anda, jangan mengeraskan diri Anda terhadap dunia, dan beranilah dalam siapa, dan bagaimana, yang Anda

Koneksi tidak dapat diukur dalam waktu, tetapi seberapa dalam mereka membantu Anda untuk melihat diri Anda sendiri. Lihat, Anda bisa mencintai seseorang selama bertahun-tahun dan kehilangan diri sendiri. Namun, Anda dapat mengenal seseorang selama seminggu dan melihat seluruh jiwa Anda dalam diri manusia lain. Tidak ada aturan ketika datang ke hati dan di mana rasanya paling aman.

Tidak ada batas waktu untuk kedalaman seperti ini. Anda hanya harus mempercayainya. Anda hanya perlu melihatnya apa adanya dan memahami bahwa alam semesta terkadang berjuang bagi jiwa-jiwa untuk menemukan satu sama lain. Itu tidak perlu dipertanyakan.

Hal ini tidak untuk dibandingkan. Itu hanya dimaksudkan untuk dirasakan. Milikilah keberanian untuk merasakannya.

Jangan menjelek-jelekkan hatimu karena menyimpan kenangan seseorang yang membuatnya terasa begitu dalam. Jangan bangkrutkan diri Anda dari nostalgia itu. Temukan rahmat dalam kenyataan bahwa Anda mungkin selalu menyimpan potongan-potongan itu di dalam diri Anda.

Saat Anda terhubung dengan seseorang, tidak hanya di permukaan, tetapi dengan cara yang membuat Anda ingin menjadikannya rumah di dalam diri Anda — itu tetap bersama Anda. Lihat, kita semua memiliki ruangan berbeda di dalam hati kita yang didedikasikan untuk mereka yang pernah kita cintai. Kamar-kamar itu dipenuhi dengan gema masa lalu kita. Kamar-kamar itu dipenuhi dengan semua lelucon di dalam, semua yang pertama, semua perasaan yang membuat perutmu bergejolak dan dadamu sesak karena kegembiraan. Kamar-kamar itu penuh dengan lapisan-lapisan yang pernah kita peluk — mereka dipenuhi dengan ketakutan dan kebajikan mereka dan semua

hal-hal yang mereka ceritakan kepada Anda, semua momen Anda benar-benar melihat mereka mengangkat kerudung mereka dan menunjukkan kepada Anda siapa mereka di balik topeng mereka. Dan sementara tidak apa-apa untuk menutup pintu ke kamar-kamar itu, sementara tidak apa-apa untuk pindah ke bangsal, itu tidak berarti mereka tidak ada. Itu tidak berarti mereka tiba-tiba gagal mengambil ruang di dalam hati Anda.

Karena kenyataannya adalah — mereka akan selalu mengambil tempat. Anda tidak hanya melupakan orang-orang yang membuat Anda percaya pada sesuatu yang langka. Anda tidak melupakan orang-orang yang membuat Anda merasakan sesuatu yang istimewa.

Ketika Anda dapat berdiri di atas fondasi kokoh Anda sendiri, sebagai pribadi Anda sendiri, sebagai seseorang yang tumbuh dengan cara Anda sendiri dan menyembuhkan dengan cara Anda sendiri dan tidak

memandang cinta sebagai sarana penyelesaian, melainkan sebagai pelengkap — di situlah jenis koneksi yang paling indah tumbuh, di situlah jenis harapan yang paling menginspirasi ditemukan. Cinta bentuk trans. Anda tidak meminta seseorang untuk menghabiskan sebagian dari dunianya agar sesuai dengan dunia Anda, dan sebaliknya. Anda menemukan harmoni di dalam dunia itu.

Anda hidup berdampingan.

Percayalah ketika saya mengatakan bahwa cinta terkuat yang pernah Anda alami akan ada dalam kebebasan tertinggi.

Kebebasan untuk menjadi diri pribadi Anda sendiri, kebebasan untuk mengejar apa yang memicu Anda, kebebasan untuk mencari tahu orang seperti apa yang Anda inginkan dan kebebasan untuk melakukan semua yang Anda bisa untuk memenuhi potensi itu. Ketika Anda memahami bahwa cinta adalah persatuan, bahwa Anda tidak harus kehilangan diri Anda di dalamnya, Anda dapat mendorong pertumbuhannya tanpa berpikir bahwa pertumbuhan itu akan menghilangkan hubungan atau menghancurkan fondasinya. Kamu tidak takut dikejar seseorang

mewujudkan impian mereka, atau mengubah, atau mengembangkan diri mereka, karena Anda melakukan hal yang sama. Anda melakukannya berdampingan.

Ketika datang ke hati Anda, jangan terburu-buru menyembuhkan Anda. Dalam masyarakat yang begitu terpaku pada kepuasan instan, jadilah orang yang menerima bahwa move on tidak akan terjadi dalam semalam. Jangan mencoba untuk mengabaikan perasaan Anda atau menyembunyikannya di bawah karpet. Gunakan waktumu. Bersikaplah lembut dengan diri sendiri.

Karena kenyataannya adalah, jika Anda peduli pada seseorang, jika Anda membiarkan mereka meninggalkan potongan-potongan diri mereka berserakan dalam ingatan Anda, terikat di hati Anda, Anda harus menerima kenyataan bahwa Anda tidak akan pindah dalam sekejap. . Anda perlahan-lahan akan melepaskan, dalam banyak cara yang berbeda, dalam begitu banyak fase yang berbeda. Penyembuhan Anda akan menemukan Anda di tempat-tempat yang tidak pernah Anda duga. Anda akan melepaskan dengan cara yang jelas dan nyata — dalam mengeluarkan barang-barang mereka dari apartemen Anda, dengan menghapus foto-foto dari dinding Anda, dalam belajar bagaimana tidur di tengah tempat tidur lagi, dalam belajar bagaimana membuat hanya satu cangkir kopi di pagi hari.

Tapi ada juga saat-saat dalam hidup, tak terduga dan jar ring, yang akan datang entah dari mana dan itu akan menjadi saat-saat penyembuhan juga. Anda akan melepaskan mereka ketika Anda mencium parfum mereka di depan umum dan itu tidak membuat perut Anda bergejolak. Anda akan melepaskannya saat lagu Anda diputar di radio dan itu tidak sepenuhnya menggores rasa sakit mengingat bagaimana rasanya jatuh cinta dengan mereka. Anda akan melepaskan mereka ketika Anda mendengar bahwa mereka keluar dengan orang lain, bahwa mereka perlahan-lahan membuka hati mereka kepada dunia lagi. Anda akan melepaskan ketika Anda memutuskan untuk melakukan hal yang sama. Dan ini tidak berarti bahwa Anda sepenuhnya sembuh, tetapi ini berarti bahwa Anda mengambil langkah-langkah menuju pembangunan kembali hati Anda. Bahwa Anda belajar bagaimana mengada dengan ingatan mereka, bahwa Anda tidak mencoba untuk terburu-buru keluar dari pintu, melainkan, Anda belajar bagaimana bersyukur untuk itu, bagaimana perlahan menghargainya untuk apa yang telah diajarkannya kepada Anda tanpa membutuhkannya kembali.

Bersabarlah dengan kesembuhanmu. Itu terjadi, bahkan ketika Anda tidak bisa merasakannya.

Saya ingin Anda memahami bahwa tidak apa-apa untuk bersikap lembut terhadap diri sendiri, tidak apa-apa untuk merasakan apa yang Anda rasakan, bahwa tidak apa-apa untuk membiarkan semuanya retak dalam berat tulang Anda. Saya ingin Anda tahu bahwa tidak apa-apa untuk tidak baik-baik saja, bahwa tidak apa-apa untuk merasa sedih bahkan jika Anda tidak sepenuhnya memahaminya. Saya ingin Anda tahu bahwa Anda tidak harus hidup dalam satu ekstrem. Bawa Anda tidak perlu memaksakan diri untuk merasakan kebahagiaan abadi, bahwa Anda tidak harus duduk dengan kerusakan Anda dan membuat rumah darinya. Saya ingin Anda tahu bahwa Anda ada dalam banyak orang. Saya ingin Anda tahu bahwa Anda adalah produk dari apa yang penuh harapan dan hantu di dalam diri Anda, dan tidak apa-apa untuk eksis di dunia ini sebagai seseorang yang hanya mencari cara untuk menyeimbangkannya.

Karena ini yang tidak mereka katakan padamu — menjadi manusia itu indah sekaligus memberatkan. Ini adalah sebuah

hal yang membingungkan dan berantakan. Hidup akan memukau Anda dengan cara yang paling menakjubkan, dan itu juga akan menghancurkan hati Anda. Hidup akan memberi Anda jenis pelajaran yang menumbuhkan Anda dan membangun Anda dan membantu Anda berkembang menjadi orang yang selalu Anda harapkan, tetapi juga akan membawa di dalamnya jenis kerugian yang tinggal bersama Anda, yang mengubah Anda dan membentuk Anda dengan cara yang tidak nyaman. Hidup akan menuntutmu untuk melakukannya

pekerjaan, bagi Anda untuk memahami diri sendiri, bagi Anda untuk menyembuhkan bahkan ketika itu menyakitkan. Bagi Anda untuk menjadi berani, bagi Anda untuk berjuang untuk diri sendiri.

Pada akhirnya, keberanian bukanlah medan perang. Ini bukan mobil cepat atau risiko kerdil. Keberanian adalah hal paling tenang yang pernah Anda ketahui. Keberanian adalah bangun di pagi hari ketika tulang Anda berat dan hati Anda tidak ingin cahaya retak di dalamnya. Keberanian bersandar pada apa yang menyakitkan, menatap wajahnya, memberinya nama dan menghadapinya apa adanya. Keberanian adalah bersikap lembut terhadap diri sendiri, terutama ketika itu tidak nyaman atau mudah, terutama ketika Anda bukan contoh yang bersinar dari orang yang Anda perjuangkan. Keberanian adalah memaafkan diri sendiri, itu adalah pekerjaan yang Anda lakukan di dalam jiwa Anda yang kotor dan sulit dan menuntut.

Tapi yang terpenting, keberanian adalah cara Anda meregangkan tubuh menuju cahaya. Ini adalah cara Anda mekar ke arah kebaikan, bahkan ketika Anda mungkin tidak tahu apa yang Anda capai. Keberanian memungkinkan diri Anda untuk percaya bahwa Anda tumbuh, bahkan ketika itu tidak terasa seperti itu.

Keberanian adalah mempercayai diri sendiri bahkan ketika Anda tidak mengenali jalannya. Keberanian adalah mengetahui bahwa ada lebih banyak untuk Anda, bahwa Anda akan memiliki kemampuan untuk menyelamatkan diri sendiri seperti yang selalu Anda miliki sebelumnya; bahwa Anda akan bertahan.

Di atas segalanya, saya harap Anda memberi diri Anda izin untuk percaya bahwa Anda tidak ditentukan oleh ketidakmampuan seseorang untuk mencintai Anda atau oleh ketidakmampuan seseorang untuk memilih Anda. Saya harap Anda tidak meninggalkan siapa Anda meskipun mereka melakukannya. Saya harap Anda tidak mengabaikan atau mempertanyakan diri Anda sendiri meskipun mereka melakukannya. Saya harap Anda ingat untuk mencintai diri sendiri lebih baik daripada yang mereka bisa, saya harap Anda belajar bagaimana memberi diri Anda kekuatan semacam itu. Saya harap Anda mengingatkan diri sendiri bahwa Anda langka, bahwa Anda memiliki nilai di sini. Saya berharap musim disalahpahami, tidak dihargai, tidak menyebabkan Anda melihat diri sendiri melalui mata mereka yang tidak bisa merayakan atau mendukung Anda. Di atas segalanya, saya harap Anda terhubung dengan betapa berharganya Anda selama ini. Saya harap Anda memberi diri Anda izin untuk menjadi c

Anda masih bisa peduli  
untuk orang-orang yang menyakitimu,  
tapi itu tidak mengubah fakta bahwa kamu  
harus melepaskan mereka.

Ini adalah pengingat Anda — terkadang kerugian terbesar Anda akhirnya memperkenalkan Anda pada keuntungan terbesar Anda.

Terkadang, Anda tidak berakhir dengan orang yang dipilih hati Anda.

Terkadang, Anda tidak dapat menjadikan cinta Anda satu ukuran untuk semua keadaan, atau peluang, atau perubahan yang terjadi dalam hidup Anda.

Terkadang Anda harus meletakkan semua harapan Anda; Anda harus menghentikannya mengalir keluar dari Anda dan menjadi cinta yang tidak akan pernah cukup dipelihara untuk bertemu Anda di mana Anda berada sekarang. Tetapi Anda tidak dapat melupakan bahwa dalam berjalan pergi, dalam menciptakan ruang itu, Anda memberi diri Anda kesempatan untuk bertemu dengan orang yang akan tinggal. Orang yang muncul untukmu. Orang yang akan memahami kedalaman perasaan Anda, orang yang akan membuat

Anda mengerti mengapa itu tidak pernah berhasil dengan orang lain, dan Anda akan sangat senang bahwa Anda bekerja melalui kehilangan, bahwa Anda melepaskan dengan anggun, karena itu membawa Anda kepada mereka.

Terkadang, musim tersulit dalam hidup Anda menumbuhkan Anda menjadi versi diri Anda yang mengakui kekuatan Anda sendiri, yang percaya pada kemampuan Anda untuk

membangun kembali bahkan bagian yang paling rusak dari siapa Anda. Terkadang, di saat-saat itu, di dalam kegelapan itu, di mana Anda bertemu dengan kelangsungan hidup Anda, di mana Anda belajar untuk menghadapi badi apa pun yang berhasil dikirimkan kehidupan kepada Anda. Dan kadang-kadang, Anda tidak akan tahu dari mana kekuatan yang tenang ini berasal, Anda tidak akan tahu bagaimana atau kapan penyembuhan dimulai, tetapi itu akan ada di sana. Itu akan selalu tiba, diam-diam di malam hari, setelah berminggu-minggu, atau berbulan-bulan, atau bertahun-tahun mendorong jalan Anda ke dunia.

Dan di dalam kenyataan itu, di dalam pelunakan itu, Anda akan diingatkan tentang semua cara Anda terus mengalahkan rintangan. Di dalam perjalanan itu, di dalam pertarungan itu, di mana Anda akan diingatkan tentang bagaimana Anda mengatasi semua hal yang pernah Anda pikir akan mengalahkan Anda.

Pada akhirnya, Anda harus ingat ini — energi tidak dapat diciptakan atau dimusnahkan, energi hanya dapat diubah. Alam semesta tidak mengambil tanpa memberi, dan berada di dalam kekacauan, dan kepedihan hidup, di mana Anda akhirnya akan diperkenalkan pada keindahan, di mana Anda akhirnya akan diperkenalkan pada cahaya.

Move on bukan tentang melupakan, bukan tentang menyangkal ingatan. Move on adalah tentang memiliki rasa syukur atas apa yang telah memengaruhi hati Anda tanpa harus mengabaikan pengalaman Anda atau mengabaikannya. Pindah adalah tentang melipat memori ke dalam diri Anda — membiarkannya mengingatkan Anda bahwa Anda berjuang untuk sesuatu, yang Anda coba, yang Anda rasakan.

Kamu pantas untuk dicintai  
dan dipilih-  
tidak hampir, atau hampir terpilih.

Yang benar adalah - tidak ada yang keluar dari kehidupan tanpa cedera.

Tidak ada yang menavigasi perjalanan mereka tanpa mengalami hal-hal tertentu yang meninggalkan bekas, tanpa mengalami hal-hal tertentu yang membebani jiwa mereka.

Yang benar adalah – kita semua pernah terluka di tangan orang lain.

Kita semua telah diliputi oleh hal-hal yang mungkin tidak selalu pantas kita dapatkan, oleh keadaan yang menggelegar dan tak terduga. Kita semua menyimpan nostalgia di dalam diri kita, jenis yang telah melukai jiwa kita, jenis yang berputar untuk mendapatkan luka dan harapan dalam diri manusia. Kita semua baru belajar bagaimana menemukan pemahaman di dalam rasa sakit itu, kita semua hanya belajar bagaimana mencari pengampunan, bagaimana percaya pada apa yang diajarkan badi kepada kita.

Yang benar adalah — kita semua hanya mencoba untuk sembuh dari hal-hal yang tidak sering kita bicarakan; kita semua hanya mencoba untuk menyembuhkan dari hal-hal yang kita tidak begitu mengerti.

Dan kebenarannya adalah, karena itu, karena kita telah terluka, karena kita berjalan-jalan dengan begitu banyak masa lalu kita di dalam diri kita sendiri, karena kita membiarkannya memberi tahu kita siapa diri kita dan apa yang layak kita dapatkan, karena kita membiarkannya itu untuk meyakinkan kita tentang nilai kita — kita punya semua menjadi orang yang membuat kesalahan. Kita semua pernah menjadi tipe manusia yang tidak bisa muncul. Kita semua adalah tipe orang yang tidak bisa mencintai seseorang dengan indah, yang tidak

bisa terhubung pada saat itu. Kita semua adalah tipe orang yang merabu-raba dengan beban evolusi, dengan beban

ingin menjadi lebih baik, dengan beban mengetahui bahwa ada versi diri kita yang lebih baik di luar sana, versi yang telah melakukan pekerjaan, yang telah mendamaikan cara-cara di mana dunia tidak selalu baik padanya. Kita semua telah terluka dengan cara yang mungkin tidak dapat kita ungkapkan, dengan cara yang mungkin belum kita sembuhkan, dengan cara yang melekat.

Kita semua hanya berharap bahwa dunia memiliki belas kasihan untuk kita di dalam luka itu. Dalam pengalaman itu. Kita semua berharap bahwa dunia akan melihat cara-cara di mana kita telah mencoba untuk memaafkan diri kita sendiri sebagai manusia yang dulu. Kita semua berharap bahwa orang yang kita cintai akan mengenali perjuangan kita, akan melihat cara-cara di mana kita telah mencoba belajar dari kekalahan, cara-cara di mana kita telah mencoba untuk lebih ramah pada luka kita sehingga mereka tidak melukai orang lain. Kita semua hanya berharap untuk menemukan jenis manusia yang mengerti, manusia yang tahu bagaimana rasanya menyimpan semua itu di dalam diri mereka sendiri.

Tolong, apa pun yang Anda lakukan — jadilah tipe manusia yang percaya pada orang lain. Normalisasi peluang kedua. Normalisasi memiliki belas kasih untuk seseorang yang harus

pergi untuk tumbuh dan sembuh.

Menormalkan manusia percaya yang menyatakan bahwa mereka telah melakukan pekerjaan, yang telah membuktikan bahwa mereka siap dan bersedia untuk muncul dan peduli untuk Anda

cara Anda layak untuk dirawat. Normalisasikan empati.

Menormalkan kelembutan. Normalisasi pemahaman bahwa beberapa orang memiliki begitu banyak dunia di dalam diri mereka, ingatan terselip di benak mereka, bahwa mereka mencoba untuk memelihara, bahwa mereka mencoba untuk menyembuhkan. Kita semua menjadi. Kita semua tumbuh dalam kegelapan, kita semua membawa beban hal-hal tertentu yang tidak kita minta untuk dipegang. Kita semua belajar bagaimana menurunkan berat badan itu.

Bagaimana menjadi lebih ringan. Selalu ingatkan diri Anda akan hal itu. Al cara mencoba yang terbaik untuk menjaga cinta dalam persamaan.

---

Siapa Anda jika Anda menetapkan apa yang menyakitkan? Siapa Anda tanpa hubungan dalam hidup Anda yang tidak melayani Anda, tanpa hal-hal dalam hidup Anda yang tidak menjangkau Anda dengan kedalaman dan harapan yang sama seperti yang Anda raih? Siapa Anda tanpa pendapat dunia luar, tanpa harapan; siapa Anda jika Anda tahu bahwa jiwa Anda tidak akan dihakimi, bahwa versi diri Anda yang Anda tunjukkan kepada dunia adalah cerminan paling murni dari siapa Anda sebenarnya? Siapa Anda jika Anda melepaskannya? Jika Anda tidak mencoba untuk mengontrol, jika Anda membiarkan hal-hal mengalir melalui hidup Anda? Siapa Anda jika Anda memberi diri Anda izin untuk berubah, jika Anda memberi diri Anda izin untuk melakukan sesuatu secara berbeda? Siapa Anda jika Anda pergi dengan kejam ke arah apa yang benar-benar Anda inginkan dalam hidup, jika Anda berkomitmen untuk hidup dengan cara yang membuat Anda bahagia dengan cara Anda sendiri? Siapa Anda jika akhirnya

memutuskan, di luar validasi lahiriah, di luar kesuksesan eksternal, bahwa Anda layak? Bahwa Anda dihargai?

Bahwa Anda tidak harus sempurna untuk dicintai? Siapa Anda?

Selalu memilih untuk peduli. Pilih untuk tetap berhati berantakan di dunia yang mungkin tidak selalu baik padamu. Pilih untuk melakukan apa pun yang harus Anda lakukan untuk mencapai baris besok; memilih untuk bangun di pagi hari ketika Anda tidak ingin, memilih untuk menghadapi apa yang terluka dalam diri Anda — tolong, bekerjalah setiap hari untuk bersikap lembut dan lembut dengan diri sendiri, bahkan ketika Anda telah diberi setiap alasan untuk mengeras. Memilih untuk percaya pada sesuatu yang penuh harapan; pilihlah untuk merasakan segalanya dengan intens, dan jangan meminta maaf atas kekuatan Anda, harapan Anda, atau cara Anda membanting diri ke manusia yang Anda temui.

Pilih untuk meneriakkan cintamu dari atap, pilih untuk berbagi hatimu dengan dunia. Pilih untuk bertarung — untuk menjadi lebih baik, untuk menyembuhkan bahkan ketika itu menyakitkan, untuk percaya dengan semua yang Anda pegang di dalam diri Anda bahwa Anda memiliki tujuan di sini dan bahwa Anda pantas berada di sini —

bahwa Anda layak mengambil tempat.

130

Pada akhirnya, ini cukup sederhana — ada begitu banyak hal yang tidak pasti dan membingungkan dalam hidup, tetapi cinta tidak boleh menjadi salah satunya. Cinta seharusnya tidak pernah menjadi salah satunya.

Jika Anda kehilangan seseorang yang pernah menjadi bagian indah dari hidup Anda, ingatkan diri Anda bahwa energi tidak dapat diciptakan atau dimusnahkan, energi hanya dapat diubah — itulah hukum ilmiah. Segala sesuatu di dunia ini ada dalam sebuah siklus — tubuh kita, alam di sekitar kita, bintang-bintang, seluruh alam semesta. Semuanya terus-menerus melalui fase hidup dan mati, dan jika kita memikirkan hukum itu, kita dapat menghargai periode evolusi itu, periode kematian itu, dan membingkainya kembali sebagai periode transformasi. Energi yang ada dalam diri orang itu, cinta yang Anda bagikan, harapan yang Anda rasakan — tidak pernah hilang. Itu ada di dunia di suatu tempat.

Saat kau berduka karena kehilangan seorang manusia, saat duka terasa berat dan kau berharap mereka bisa mengalami hal-hal tertentu di sampingmu, agar kau bisa berbagi satu momen lagi dengan mereka, agar kau bisa membuat satu kenangan lagi — ingatkan diri Anda dari hukum itu. Mereka mungkin tidak ada dalam hidup Anda seperti yang Anda ingat, tetapi energi mereka, dan cinta mereka, dan hati mereka,

Anda ingat, tetapi energi mereka, dan cinta mereka, dan kecantikan mereka,

masih ada di dunia ini.

Mereka ada di sekitar Anda. Mereka selalu bersamamu.

Karena kenyataannya adalah — kita tidak pernah benar-benar kehilangan orang yang kita kehilangan. Mereka ada di matahari terbenam, dan di tengah hujan, dan di hutan, dan dalam tawa, dan musik yang membuat kita terengah-engah. Kami tidak pernah benar-benar kehilangan cinta mereka, kecantikan mereka, karena energi itu tidak hilang — energi itu menemukan cara baru untuk menjangkau Anda. Perhatian.

132

Tidak semua orang yang  
Anda siap untuk mencintai akan  
siap untuk dicintai oleh Anda.

Hal tersulit yang harus Anda lakukan dalam hidup adalah melepaskan orang-orang yang mungkin ingin Anda pegang. Terkadang, Anda harus puas mencintai seseorang dari kejauhan, dan itu tidak masalah. Karena jika Anda tidak dapat muncul untuk manusia lain seperti yang Anda tahu seharusnya, jika seseorang tidak dapat mencintai Anda seperti yang Anda butuhkan untuk dicintai saat ini, jika keadaan atau ruang atau kekacauan hidup menghalangi Anda untuk memberikan seluruh diri sendiri dan tidak kurang dari itu kepada manusia lain, maka Anda harus jujur. Jangan mencekik cintamu. Jangan abaikan cara seseorang

membuat Anda merasa tentang diri Anda untuk mempertahankannya dalam hidup Anda, jangan meminta sesuatu untuk menjadi lebih dari yang bisa dilakukan saat ini. Sebaliknya, hargai apa adanya, hargai pelajaran yang tumbuh di dalam diri Anda, hargai keindahan yang bisa Anda rasakan, dan hargai kenyataan bahwa dengan cara itu, dalam kenangan itu, itu akan menjadi milik Anda selamanya.

134

Anda tidak kalah; kamu beruntung. Anda cukup beruntung untuk bertemu seseorang yang menunjukkan kepada Anda bahwa dunia masih memiliki kebaikan di dalamnya. Bahwa ada jiwa-jiwa di alam semesta ini yang merasakan begitu dalam, dan sangat peduli, dan berperang demi orang lain dengan hati-hati seperti Anda. Anda beruntung karena Anda ditunjukkan, dengan gravitasi Anda mungkin masih tidak mengerti, bahwa Anda terlihat, bahwa Anda dicerminkan pada orang lain, bahwa jiwa Anda tidak sendirian, bahwa hati Anda bukanlah tambal sulam kenangan yang tidak akan pernah cocok bersama lagi.

Anda tidak kalah; kamu beruntung. Anda cukup beruntung untuk menghabiskan waktu dengan seseorang yang ingin mengalami dunia melalui mata Anda. Siapa yang ingin menonton film lama

dan mendengarkan hujan badai bersama  
Anda dan rasakan bulu mata Anda berkedip di leher mereka.  
Anda cukup beruntung untuk memiliki percakapan yang lambat  
dengan manusia yang menyalakan setiap sel Anda, yang  
membuat Anda ingin menjadi lebih baik, yang mendudukkan  
Anda dan meregangkan Anda dan membuat Anda cukup tidak  
nyaman untuk berkembang. Kamu beruntung. Cukup beruntung  
untuk bertemu seseorang yang mengerti bahasa diam Anda,  
cara kecil dan tanpa nama Anda mengatakan aku mencintaimu  
dengan menarik mereka lebih dekat di tempat tidur atau  
memastikan bahwa mereka sampai di rumah dengan selamat  
atau meremas paha mereka ketika Anda mendengar suara mereka selamat ting

Anda tidak kalah; kamu beruntung. Anda beruntung karena  
Anda bertemu seseorang yang, untuk sesaat, mampu meremas  
semua kepingan Anda kembali menjadi satu. Anda bertemu  
seseorang yang tidak menghakimi Anda untuk cara-cara di  
mana Anda harus membunuh kesedihan Anda, untuk hal-hal  
yang Anda kejar atau cari atau hancurkan di masa lalu Anda  
yang ingin lebih memahami diri sendiri, mencari untuk  
menyembuhkan luka, mencari untuk mengisi kekosongan.  
Kamu beruntung. Cukup beruntung untuk bertemu seseorang  
yang mencabut kecemasan dari dada Anda seperti serpihan,  
yang menuangkan ketenangan ke bagian Anda yang tidak  
ditepuk tangan oleh orang lain. Anda cukup beruntung untuk  
bertemu seseorang yang tidak terancam oleh siapa Anda, oleh  
siapa Anda harus menyelamatkan diri, karena mereka tahu itu

membawa Anda kepada mereka.

Tidak, Anda tidak kalah — Anda beruntung. Anda beruntung karena waktu tidak memilih untuk memisahkan Anda, waktu tidak memilih untuk memisahkan Anda berdua, tidak memilih untuk mengirim Anda ke kedai kopi atau pesta yang berbeda atau momen yang akan memberi Anda kuas yang berbeda dengan nasib yang berbeda . Kamu beruntung. Cukup beruntung untuk hidup pada saat yang sama, cukup beruntung telah menemukan mereka, telah mengalaminya, telah diberi kesempatan untuk mencintai mereka seperti Anda mencintai mereka. Anda beruntung karena alam semesta berjuang agar jiwa Anda bersama, ia berjuang untuk menunjukkan kepada Anda bahwa di dalam orang asing ada tempat yang aman, ada, bahkan jika

136

sementara, meski sesaat membeku dalam waktu, keberadaan harapan dalam diri manusia lain.

Dan bahkan jika Anda tidak dicintai seperti ini, Anda masih beruntung. Lihat, kadang-kadang orang datang ke dalam hidup kita dan mereka mencintai kita seperti matahari terbit — mengisi hati kita dengan rona kelembutan dan kedamaian yang meleleh, energi mereka menutupi tulang kita dengan warna pink dan ungu perasaan, hanya membuat kita lebih lembut, dan lebih ramah untuk diri kita sendiri, hanya pernah mengambil napas kita pergi.

Tapi terkadang, terkadang orang datang ke dalam hidup kita dan mereka mencintai kita seperti angin topan — mengisi hati

kita dengan badai keraguan dan ketidakjujuran, tindakan mereka mengaburkan pikiran kita dengan biru dan abu-abu yang menghitam mempertanyakan hati kita, mempertanyakan nilai kita, atau mempertanyakan jika kita mencintai terlalu keras, jika kita merasa terlalu dalam, jika kita terlalu banyak untuk dipegang. Pelajaran tersulit yang harus Anda pelajari adalah bahwa ini juga adalah hadiah. Dicintai setengah-setengah, dicintai oleh seseorang yang tidak mengerti apa artinya memegang hal yang langka dan penuh harapan, adalah dicintai oleh seseorang yang mengajarmu cara pergi. Bagaimana memilih diri sendiri untuk sekali ini, bagaimana membela nilai Anda dan untuk cara Anda ada di dunia ini. Pada akhirnya, mereka mungkin tidak mencintai Anda, tetapi mereka mengajari Anda cara bertahan di zaman kehancuran, cara bertahan menghadapi badai, dan cara membangun kembali.

137

Mereka mungkin tidak mencintaimu, tetapi kamu masih mempertaruhkan hatimu. Anda masih mencoba untuk sesuatu. Anda masih percaya. Dan itulah yang membuatmu beruntung, karena itulah yang membuatmu kuat.

---

Waktu yang buruk tidak ada. Orang-orang yang hatimu pilih pada waktu yang dianggapnya salah hanyalah orang yang salah. Mereka hanyalah orang-orang yang dimaksudkan untuk pergi. Mereka hanyalah orang-orang yang tidak pernah ditakdirkan untuk tinggal. Karena pada akhirnya, orang yang tepat berjuang untukmu. Orang yang tepat muncul. Orang yang tepat peduli, tidak hanya

ketika hidup terasa nyaman, tetapi juga ketika sulit dan berantakan dan sakit di mana-mana. Orang yang tepat mengambil kesempatan; mereka memilih Anda dengan percaya diri seperti Anda memilih mereka. Mereka menyerahkan hati mereka kepada Anda. Mereka bertaruh pada Anda. Mereka percaya pada apa yang Anda bagikan dengan keyakinan yang kejam, dengan harapan yang keluar dari mereka. Milikilah keberanian untuk menunggu orang-orang ini. Jangan puas dengan setengah cinta, jangan puas dengan seseorang yang tidak melihat nilai dalam memegang hatimu. Orang-orang yang meninggalkan Anda karena waktunya yang tidak tepat hanyalah orang-orang yang tidak mau meluangkan waktu yang tepat untuk Anda. Biarkan itu menjadi penutup.

Terkadang, Anda harus memilih sendiri. Terkadang, Anda harus memilih penyembuhan Anda, tidak peduli seberapa keras Anda ingin terus berjuang, tidak peduli seberapa dalam Anda peduli. Lihatlah, ketika hatimu memilih seseorang yang tidak memilihnya

kembali, ketika jiwamu yang lembut berjuang untuk seseorang yang tidak akan memperjuangkannya, ketika kamu berusaha untuk menunjukkan seseorang yang tidak peduli, atau berusaha, untuk menuntiukkannya untuk Anda - Anda harus pergi. Anda

Anda harus memberi diri Anda penutupan yang sangat Anda cari. Anda harus memberi diri Anda izin untuk bergerak maju, melepaskan, untuk percaya pada kenyataan bahwa Anda layak dicintai oleh seseorang yang akan melihat Anda dan tahu bahwa Anda cukup. Karena jika ada satu hal yang diajarkan hidup kepada saya, itu adalah bahwa cinta, cinta sejati, seharusnya tidak pernah membuat Anda merasa terlalu berlebihan, itu tidak akan pernah membuat Anda merasa seperti orang yang sulit untuk diperhatikan. Jika ada satu hal yang diajarkan kehidupan kepada saya, itu adalah cinta, cinta yang berharga, seharusnya tidak pernah membuat Anda menenangkan detak jantung Anda, itu seharusnya tidak pernah menjadi sesuatu yang harus Anda minta. Jadi tolong, jika Anda masih menemukan diri Anda mengejar seseorang yang tidak mengejar Anda — berhentilah berlari menuju jalan buntu itu dan mulailah berlari ke arah diri Anda sendiri.

Aku minta maaf karena dunia tidak selalu baik padamu.

Saya minta maaf bahwa dunia tidak selalu baik untuk hati Anda.

Saya minta maaf bahwa Anda menempatkan kelembutan Anda ke tangan mereka yang meraba-raba dengan beratnya, bahwa

Anda percaya pada orang-orang yang membuat Anda merasa seperti Anda sulit untuk dicintai, bahwa Anda memberikan begitu

banyak harapan Anda kepada orang-orang yang membuat Anda

banyak harapan Anda kepada orang-orang yang membuat Anda merasa seperti Anda harus meminta maaf atas cara Anda peduli. Saya menyesal bahwa Anda mengalami hal-hal tertentu di tangan cinta yang menyebabkan Anda berhenti mempercayai kebaikannya, yang membuat Anda mempertanyakan apakah Anda layak mengalami sesuatu yang nyata, jujur, dan berdedikasi. Saya menyesal bahwa Anda mencintai manusia yang tidak mencintai diri mereka sendiri. Aku minta maaf karena kamu mencintai manusia yang tidak berusaha menjagamu. Saya minta maaf bahwa Anda kehilangan kelembutan Anda untuk sesaat. Saya minta maaf bahwa cinta tidak selalu menjadi tempat aman Anda, tidak selalu berbelas kasih terhadap Anda.

Saya minta maaf bahwa dunia terkadang gagal melindungi jiwa Anda. Bahwa alam semesta mengirim Anda manusia tertentu yang terluka, dan sebaliknya, mereka menyakiti Anda. Saya minta maaf bahwa Anda harus membawa semua beban itu di sisi diri Anda sendiri. Saya minta maaf atas hal-hal yang harus Anda tanggung, untuk cara-cara di mana dunia memecahkan rasa sakit ke dalam hidup Anda, untuk cara-cara di mana dunia bertemu dengan Anda.

hal-hal yang tidak Anda persiapkan, keadaan yang tidak dapat Anda hadapi sendiri.

Saya minta maaf bahwa dunia mengambil begitu banyak dari Anda. Bahwa itu membuat Anda mengalami hal-hal yang terlalu muda untuk Anda alami. Bahwa itu merenggut ibumu, ayahmu. Saya minta maaf karena dunia mengambil keberanian Anda, bahwa ada pagi hari yang

Anda rasa beratnya hanya ada terlalu banyak untuk dibawa. Saya minta maaf karena dunia mengambil begitu banyak bagian dari Anda, bahwa ia pergi dengan begitu banyak harapan Anda ketika Anda paling membutuhkannya, ketika Anda hanya mencari tempat yang lembut untuk mendarat. Saya minta maaf bahwa Anda tidak ditahan di sana. Saya minta maaf bahwa Anda harus melakukannya sendiri.

Aku minta maaf karena dunia tidak selalu baik padamu. Saya menyesal bahwa Anda harus mempelajari hal-hal tertentu dengan cara yang akan tetap bersama Anda selamanya. Saya menyesal. Saya menyesal.

Tapi aku bangga padamu karena berada di sini. Aku bangga padamu karena berusaha menyembuhkan di tengah semua yang terasa tidak adil dan kejam. Saya bangga dengan Anda karena berjuang untuk tinggal di sini. Aku bangga padamu untuk dirimu yang dulu, untuk dirimu yang sekarang, untuk caramu keluar dari kegelapan, untuk caramu menembus bayangan. Aku bangga padamu atas harapanmu. Aku bangga padamu atas kepercayaanmu pada kebaikan, untuk caramu

fokus pada hal itu ketika begitu banyak aspek kehidupan Anda mencoba meyakinkan Anda bahwa itu tidak ada. Aku bangga padamu karena memilih untuk bertahan. Aku bangga padamu. Anda tidak pantas menerima apa yang terjadi pada Anda. Anda tidak pantas mendapatkan apa yang Anda alami. Tapi di sini Anda. Di Sini kamu adalah.

Pada akhirnya, saya hanya ingin bangga dengan diri saya yang sekarang.

Pada akhirnya, saya ingin bangga dengan cara saya mencintai, saya ingin bangga dengan cara saya menyerahkan hati saya ke

tangan orang lain. Saya ingin bangga dengan cara saya memilih kerentanan, cara saya memilih sepuluh derness; bagaimana saya tidak pernah berhenti memilihnya tidak peduli apa yang jiwa saya alami di tangan menjadi jenis manusia yang sangat mencintai di dunia ini.

Pada akhirnya, saya ingin bangga dengan cara saya berjuang untuk orang lain, cara saya mendedikasikan diri untuk membuat mereka merasa dilihat dan dipahami; Saya ingin bangga dengan cara saya muncul, cara saya mencoba yang terbaik untuk berbicara keindahan ke bagian dari mereka yang tidak ada orang lain yang bertepuk tangan. Pada akhirnya, saya ingin bangga dengan cara saya tidak membiarkan rasa takut meyakinkan saya untuk menyembunyikan diri dari orang lain; Saya ingin bangga dengan cara saya peduli.

Pada akhirnya, saya ingin bangga dengan cara saya berjuang untuk berada di sini. Pada akhirnya, saya ingin bangga dengan cara saya mengajari diri saya sendiri versi kekuatan yang berbeda dari yang dunia telah coba.

sulit ditanamkan dalam diri saya. Saya ingin bangga dengan cara saya membingkai ulang keberanian, tentang bagaimana saya membuatnya menjadi sesuatu yang lembut. Pada akhirnya, saya ingin bangga dengan cara saya bekerja melalui kegelapan saya, saya ingin

bangga dengan cara saya duduk dengan apa yang berat dan tidak terselesaikan dalam diri saya, saya ingin bangga dengan cara saya menyembuhkan bahkan ketika itu menyakitkan. Pada akhirnya, saya ingin bangga dengan cara saya menyelipkan

harapan ke dalam diri saya untuk diamankan, saya ingin bangga dengan cara saya dipercaya bahwa ada lebih banyak pengalaman di tangan kehidupan, bahwa keindahan yang saya belum merasa ada di dunia ini. Pada akhirnya, saya ingin bangga dengan cara saya bertahan.

Pada akhirnya, saya ingin bangga dengan cara saya muncul. Tentang cara saya ada di dunia ini, tentang cara saya mendedikasikan diri saya untuk menjalani jenis kehidupan yang penuh, yang memungkinkan kebahagiaan, dan kesedihan, dan pertumbuhan mengalir melalui saya seperti hujan. Pada akhirnya, saya ingin bangga dengan cara saya jatuh cinta dengan hidup saya, dari cara saya jatuh cinta dengan versi kebahagiaan yang saya ciptakan dari bagian terdalam jiwa saya. Pada akhirnya, saya ingin bangga dengan kenyataan bahwa saya tidak pernah mengambil kursi belakang untuk rasa sakit saya, bahwa saya tidak pernah membiarkan masa lalu saya meyakinkan bahwa saya tidak pantas mendapatkan potensi masa depan yang ada untuk saya. Saya ingin bangga dengan cara saya bergerak ke arah kehidupan, ke arah kehidupan, ke arah pengalaman, ke arah cinta. Pada akhirnya, saya ingin bangga dengan cara saya mempertaruhkan jiwa saya, saya ingin bangga dengan cara saya menghormatinya.

Karena, pada akhirnya — saya ingin meninggalkan dunia ini dengan hati yang lelah dan lembut di mana-mana, hati yang sakit karena mencintai, dan merasakan, dan merawat