**口播文案：**

你知道一个女人选择离婚不离家是出于什么样的心态吗？昨天收到一条私信，她说她跟她老公在一起十多年了，她们在孩子两岁多的时候离婚了。后来没多久又复婚了，然后在孩子上一年级的时候，又选择了离婚。后来一直没有再复过婚，但是这么多年，他们一直像正常夫妻一样生活在一起。但是双方老人和孩子都不知道，他们其实是处在一个离婚的状态。他说他跟他老公其实没有什么原则问题，就是觉得她老公不够爱自己。不复婚，是因为她觉得只有这样，她对老公才不会有那么高的期待。也就少了很多失望和委屈，可是也一直觉得不幸福，都是为了孩子吧。怎么说呢？其实我看来还是挺佩服他，敢于离婚的勇气的。因为我也经历过这样的心情，在得不到老公想要的爱以后。也想过不值得，我要离婚，可是最后也只是对自己说，就当自己是婚内单身，把他当室友、当合伙人，才让自己好过一点。可是在我真正觉得幸福啊，我觉得。越来越轻松快乐，是在我开始学会爱自己以后。当然我也是看了很多书才找到方法和答案。原来不是我们不爱别人了，知道吗？而是我们压根就没有明白怎么爱自己。所以才爱的委屈，爱的一身疲惫，爱是动态的，别人的爱不会一直有。把爱寄托给别人，给终究不如自己给来的踏实可靠，对吧？也不是不需要别人的爱，而是别人的爱只是辅助，不是核心，最能满足你的只有自己，最核心的力量，也只可能是我们自己。所以真正的幸福，真正的改变一定是从学会爱自己开始的。那如何才是爱自己呢？借用丛非从老师的一段话，爱自己的第一步就是不再被，他为什么不爱我，怎么找个爱我的人，这样的问题说纠缠，而是向内问我怎么了？我可以做一些什么，如此就是爱自己。爱自己的路，也许很难很艰难，但是我们一定要相信，每爱自己一次，你就长大一点，丰盈一点。知道吗？真的希望我们最后都能成为那个内心饱满的自己。一定是真正的自由。一起加油吧。

**标题文案：**他可以不爱你，但是咱不能不爱自己！其实我们的每一个痛苦都在告诉我们——你需要好好爱自己