**口播文案：**

你说什么才是爱呢？这两年对爱，真的有了不一样的理解。我以前一直觉得我很爱老公和孩子，对吧？因为爱所以很在乎，生活都是围着他们，为他们付出了很多，但是我不快乐。经常因为觉得付出太多，得到太少而委屈难过。尤其是老公，他的一点忽视和不在乎，我都接受不了。失望多了，委屈多了，矛盾自然又多了。两个人的关系只剩一地鸡毛。三年前也许是因为太多的负面情绪，导致身体出了问题。整个手术后历经生死以后，开始有所醒悟啊。在我身体恢复以后，我开始收回自己的时间和精力，用在我觉得值得的人和事上。我开始学着去照顾自己，讨好自己，去看书学习，开始找回自己的兴趣目标。有了值得做的更有意义的事儿，然后每天变得充实忙碌起来。然后我整个人的状态也开始越来越好，内心的安全感和幸福感也越来越足。那这是自己给自己的，然后和老公的关系呢也变得轻松自在啊，感情也越来越好，也开始有点明白什么是爱。就是如果你爱一个人，你在乎她超过自己，这不代表你爱的有多深，只能说明你的自我价值感太低，他不把自己当回事，真的一个在乎别人超过自己，一个不会照顾自己，不会关怀自我的人，又怎么可能给到别人真正的爱和关怀呢？对不对？其实这就是源于我们过往的创伤。因为我们内心的匮乏，因为我们没有能力给自己，所以才会期待对方像父母一样去呵护包容，对吧？欣赏爱自己，所以这种不是爱对方，也不是爱自己。不过我们自己不改变，没有看到自己内心的匮乏，只是换人肯定还会重复同样的问题。真的只有自己可以拯救自己。不要做一个等、靠、要的人，只有帮我们自己内心富足，对吧？自给自足才能丰衣足食。那个时候自然爱你的人会越来越多，你也会越来越幸福。的自由。。

**标题文案：**

只有自己可以拯救自己，只有自己可以带给自己希望。也只有学会爱自己，才有能力去爱别人。