

# 15 вещей, о которых вы не обязаны отчитываться и оправдываться. Никогда.

---

## 1. Вы не обязаны никому объяснять вашу жизненную ситуацию.

Если вы живете в гражданском браке, или мотаетесь с одной съемной квартиры на другую, или живете с родителями, хотя вам уже давно не двадцать — вы не обязаны никому отчитываться, почему вы поступаете так, а не иначе. Если вы полностью в курсе своей жизненной ситуации, то это означает, что у вас есть собственные причины сохранять ее такой, и они никого не касаются.

## 2. Вы не обязаны никому объяснять ваши жизненные приоритеты.

У вас есть собственные мысли о том, что можно сделать для комфорта и счастья ваших близких и вас самих — вот и ваш главный приоритет. Так как мы все - уникальные личности с разными ценностями, мечтами и стремлениями, приоритеты одного человека неизменно будут отличаться от приоритетов другого. Вы сами определяете свои, и не должны ни перед кем отчитываться.

## 3. Вы не обязаны извиняться, если вам не жаль.

Если вы не сожалеете о своих действиях, по-прежнему считаете, что кто-то был не прав, или не особо нуждаетесь в прощении, вы не должны извиняться. Многие люди стараются слишком быстро принести извинения, чтобы поскорее залечить раны, которые еще не готовы к такому «лечению». Это может только ухудшить положение. Вам действительно не нужно просить прощения, если вы не чувствуете себя виноватым.

## 4. Вы не обязаны ни перед кем оправдываться за время, проведенное в одиночестве.

Многие боятся прослыть «грубыми», «антисоциальными», «заносчивыми», если отменяют планы или отказываются от приглашений потому, что им нужно какое-то время побыть наедине с собой, чтобы расслабиться, «перезагрузиться» или просто почитать хорошую книгу. На самом деле подобные одинокие тайм-ауты — совершенно нормальная практика, необходимая большинству из нас. Берите их уверенно и не заморачивайтесь по поводу объяснений.

## 5. Вы не обязаны соглашаться ни с чьими личными убеждениями.

Просто потому, что кто-то страстно рассказывает о своих убеждениях, не нужно сидеть и кивать в знак одобрения всему. Если вы не разделяете их идей, несправедливо по отношению к себе и другим делать вид, что вы с ними согласны. Лучше спокойно возразить им, чем накапливать неодобрение и разочарование.

## 6. Вы не обязаны говорить «Да».

Вы имеете полное право сказать «Нет», если для согласия нет веских причин. Наибольшего успеха во всех сферах добиваются люди, овладевшие искусством отказа от всего, что не является их приоритетом. Признавайте доброту других людей и будьте благодарными, но смело говорите «Нет» всему, что отвлекает ваше внимание от основных целей.

## **7. Вы не обязаны оправдываться за свою внешность.**

Вы можете быть стройным или полным, высоким или не очень, симпатичным или самым обычным, но вы не должны никому объяснять, почему вы выглядите именно так. Ваша внешность — исключительно ваше дело, здесь вы обязаны только себе. Не позволяйте внешнему виду определять вашу самооценку.

## **8. Вы не обязаны никому объяснять ваши предпочтения в еде.**

Есть определенные продукты, которые просто не нравятся вам по разным причинам — от вкусовых качеств до их влияния на ваше здоровье. Если кто-то пристает к вам с вопросом, почему вы едите (или не едите) те или иные продукты, не обращайтесь на это внимания и ответьте, что вы чувствуете себя хорошо, питаясь именно таким образом.

## **9. Вы не обязаны никому отчитываться о вашей сексуальной жизни.**

Если вы состоите в близких отношениях со взрослым человеком по взаимному согласию, то никого не касается, где, как и когда вы устраиваете свою сексуальную жизнь. Вы можете ждать брака, вступать в случайные связи и даже экспериментировать с человеком одного пола с вами — до тех пор, пока вы получаете удовольствие, — это исключительно ваше дело.

## **10. Вы не обязаны никому объяснять ваш карьерный или личный выбор.**

Иногда обстоятельства заставляют нас выбирать между работой и личной жизнью. Это решение не всегда дается легко, и вы можете в итоге выбрать работу — не потому, что не заботитесь о своей семье, а потому, что этот выбор даст вам безопасность в будущем. В любом случае, вы не обязаны объяснять окружающим, почему вы предпочли профессию (или наоборот), если вы уверены, что делаете все так, как надо.

## **11. Вы не обязаны объяснять ваши политические или религиозные взгляды.**

Если вы демократ, республиканец, католик, протестант или мусульманин — это ваш личный выбор. Вы не должны объяснять свою веру. Когда кто-то не может вас принять таким, какой вы есть — это его проблема, а не ваша.

## **12. Вы не обязаны объяснять, почему одиноки.**

Женаты вы или нет, замужем или нет, не должно касаться никого, кроме вас. Одиночество — не расстройство личности. Вы свободны в выборе того, вступать в отношения или нет. Просто помните: вы — это не ваше семейное положение. Не нужно клеить на себя и других бесполезные социальные этикетки.

13. **Вы не обязаны ни с кем встречаться только потому, что вас попросили.**

Кто-то может быть милым и симпатичным, но вы не обязаны идти на свидание с ним. Если вы чувствуете в глубине души, что вам не нужна эта встреча, то не ходите на нее. Найдите причину для отказа и не меняйте своего решения.

14. **Вы не обязаны никому объяснять свое решение о браке.**

Независимо от того, захотите ли вы жениться и завести детей или остаться свободным и бездетным, это останется личным решением. Даже если ваша мама просто бредит внуками, ей придется смириться с вашим жизненным выбором, как бы трудно это ни было.

15. **Вы не обязаны объяснять ваш выбор в отношениях.**

Иногда люди делают неуместные замечания о ваших романтических отношениях. Наверняка кто-то говорил, что вы «не идеальная пара» или что вам нужно поискать себе кого-то другого. Тем не менее, в этом вопросе вы не подотчетны никому, кроме себя. Живите собственной жизнью и никогда не прерывайте или не сохраняйте отношения только потому, что кто-то велит вам так поступить. Совершайте ошибки и учитесь на них — это и есть жизнь.