

зцілуй себе, але не поспішай  
допомагай людям, але пильнуй кордони  
люби інших, але не дозволяй себе кривдити  
люби себе, але не ставай егоїстичним  
будь обізнаним, але не перевантажуй себе  
приймай зміни, але пам'ятай про мету

наступного разу, коли ти хвилюватимешся  
через те, що провалюєшся у старі програми,  
пам'ятай: просте усвідомлення  
того, що ти повторюєш минулі помилки,  
є ознакою поступу

самоусвідомлення приходить перед  
проривом у  
особистому перетворенні

непросто

зцілювати себе  
переймати нові звички  
спостерігати за дійсністю без проєкцій  
чи облуд

це праця що вимагає зусиль

але якщо ти будеш наполегливим  
то плоди цих старань  
матимуть винятково добрий  
уплив на твоє життя

зрілість  
це коли ти знаєш  
якщо в тебе поганий настрій  
не можна довіряти  
власному сприйняттю себе

викинь із голови думку,  
що зцілювати означає забувати

справжній результат — це коли  
ти більше не  
реагуєш на старі подразники  
так само гостро, як колись

спогади залишаються,  
але вони більше не мають  
влади над твоїм розумом

я згаяв роки, не усвідомлюючи,  
що втікаю від себе,  
вічно шукав товариства чи розваги,  
аби лиш не довелося зустрітися  
з темними грозовими хмарами всередині себе

кожна мить була нагодою відволіктися;  
дружба як спосіб утечі,  
насолода як тимчасова пігулка від болю

я не помічав, що мої взаємини поверхові,  
тому що був надто далеким від себе

я не розумів, чому мені так важко давалася  
самотність  
і чому «розваги» не могли надовго втихомирити  
розбурхані почуття

надто довго я не розумів,  
що єдиний спосіб налагодити життя,  
збагатити взаємини,  
дарувати, врешті, полегкість розуму  
полягав у тому, аби дослідити й прийняти  
те тривожне непізнане, що мешкало в мені

можна переїхати на нове місце,  
познайомитися з новими людьми,  
але мати ті самі старі клопоти.

аби посутньо змінити своє життя,  
потрібно дивитися вглиб себе,  
пізнати й полюбити себе  
та зцілити травми й численні  
обумовленості  
розуму.

так ти прийдеш до основ.  
внутрішні зміни  
мають істотний вплив на зовнішнє.