

# 4 ноября - День заботы о себе

Каждый погружается в повседневные дела и работу, волнуется о родных и близких, но большинство настолько заиклено на решении материальных трудностей, что отвлекаются от истинных ценностей. Каждый знает, что необходимо беспокоиться о собственном душевном и физическом здоровье, но не может найти минутки на отдых. Попробуйте освободить один день для того, чтобы уделить внимание себе.

## Почему День заботы о себе так важен?

Кем-то из великих людей была произнесена замечательная фраза о том, что альтруизм является следствием эгоизма.

Стремишься заботиться о других, начинай с себя. Мы живем в мире со стремительными темпами, сумасшедшей динамикой, постоянно работаем, занимаемся домашними делами, при этом забываем о маленьких приятностях, составляющих настоящее счастье. Прекрасные мгновения, проведенные с любимыми людьми, робкий луч утреннего солнца, пробивающийся сквозь плотно задернутые шторы, долгожданная покупка, обед, приготовленный любимыми руками...

Рано или поздно, человек начинает осознавать, что проживает одну-единственную жизнь, второй попытки у него не будет, поэтому старается наслаждаться тем, что есть. Только СЕГОДНЯ имеет значение! К сожалению, иногда осознание приходит только со старостью, ограничивающей многие желания. Чтобы такого не произошло, нужно начать радоваться прямо сейчас, смакуя каждую минуту.

Поэтому стоит отметить в календаре эту праздничную дату красным цветом. 24 часа посвятите себе и делайте все, к чему стремится душа. Хотите провести вечер с друзьями - устройте вечеринку. Хотите выкроить полдня на шопинг – пригласите подругу пройтись по магазинам и купите новые туфли, а заодно поболтайте о веселых, интересных вещах. Не бойтесь в одиночестве отключить телефон, не выходить в социальные сети, - это уникальная возможность спокойно почитать книгу или посмотреть хороший фильм, вволю поиграть с детьми.

Один вдохновляющий день сможет вернуть внутренний покой и улыбку, давно исчезнувшую с лица.

**Смысл праздника в том, чтобы ощутить, что вы невероятно ценны, в первую очередь, самому себе.**

