

88. «Декларация моей самооценности».

Я – это Я. Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я.

Есть люди чем – то похожие на меня, но нет никого в точности такого же, как Я.

Поэтому все, что исходит от меня, - это подлинно мое, потому что именно Я выбрала это.

Мне принадлежит все, что есть во мне: мое тело, включая все, что оно делает; мое сознание, включая все мои мысли и планы; мои глаза, включая все образы, которые они могут видеть; мои чувства, какими бы они не были – тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость; мой рот и все слова, которые он может произносить – вежливые, ласковые или грубые, правильные или неправильные; мой голос – громкий или тихий; все мои действия, обращенные к другим людям или ко мне самой.

Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и мои страхи.

Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и ошибки.

Все это принадлежит мне. И поэтому я могу очень близко познакомиться с собой. Я могу полюбить себя и подружиться с собой. Я могу сделать так, чтобы все во мне содействовало моим интересам.

Все, что я вижу и ощущаю; все, что я говорю и делаю; что я думаю и чувствую в данный момент – это МОЕ. И это в точности позволяет мне узнать, где Я и КТО Я в данный момент...

Когда я вглядываюсь в свое прошлое; смотрю на то, что Я видела и ощущала, что Я говорила и что Я делала, что Я думала и как Я чувствовала – Я вижу, что это не вполне меня устраивало. Я могу отказаться от того, что кажется мне неподходящим. И сохранить то, что мне кажется нужным. И открыть что – то новое для себя самой.

Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать. Я имею все, чтобы быть близкой с другими людьми. Чтобы быть продуктивной. Вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня. И в свой мир.

Я принадлежу себе, и поэтому я могу строить себя.

Я – это Я, и Я – это замечательно!