

## **Декларация моей самооценности**

Добавил(а) Анжела Зубова

05.08.11 12:13 - Последнее обновление 29.08.11 20:08

---

В этом разделе я решила собрать упражнения, не слишком длинные и обременительные, которые могут помочь Вам познакомиться с собой самостоятельно. Узнать свои чувства, услышать свои мысли, почувствовать свое тело.

Подарите себе свою помощь и поддержку. Перечитывайте иногда слова В.Сатир, позволяющие услышать и принять себя:

## **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 выбрал(а) 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 ни 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 самому.

## Декларация моей самооценности

Добавил(а) Анжела Зубова

05.08.11 12:13 - Последнее обновление 29.08.11 20:08

---

Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, 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. И Я могу сделать так, чтобы все во мне содействовало моим интересам.

Я знаю, что кое-что во мне озадачивает меня, и есть во мне что-то такое, чего Я не знаю. Но поскольку Я дружу с собой и люблю себя, Я могу осторожно и терпеливо открывать в себе источники того, что озадачивает меня и узнавать все больше и больше разных вещей о себе.

Все, что Я вижу и ощущаю, все, что Я говорю и что Я 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 видел(а) и ощущал(а), что Я говорил(а) и что Я делал(а), как Я думал(а) и как Я чувствовал(а), Я вижу, что не вполне меня устраивает. Я могу отказаться от того, что кажется неподходящим и сохранить то, что кажется очень нужным, и открыть что-то новое в себе.

Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать.

Я имею всё, чтобы быть близким(ой) с другими людьми, чтобы быть продуктивным(ой), вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня.

Я принадлежу себе, поэтому Я могу строить себя.

## **Декларация моей самооценки**

Добавил(а) Анжела Зубова

05.08.11 12:13 - Последнее обновление 29.08.11 20:08

---

Я - это Я, и Я - это замечательно!»