

#### ПОЗИТИВНЫЕ УТВЕРЖДЕНИЯ.

- Именно сегодня я буду уважать свои и чужие границы.
- Именно сегодня я буду открыт (уязвим) для того, кому я доверяю.
- Именно сегодня я приму один комплимент и задержу его в сердце дольше, чем на бысролетное мгновение, позволив ему питать меня.
- Именно сегодня я буду вести себя так, как мне хотелось бы, чтобы вели себя другие.
- Я дитя Бога.
- Я драгоценен.
- Я стоящий человек.
- Я прекрасен внутри и снаружи.
- Я люблю себя безусловно.
- Я могу позволить себе побездельничать, не чувствуя вины.
- Я заслуживаю любви, как своей, так и других людей.
- Я прощаю себя за то, что позволил другим обидеть меня.
- Я прощаю себе принятие секса, когда я хотел любви.
- Я хочу принять любовь.
- Я не одинок, я вместе с Богом и Вселенной.
- Я цельный и хороший.
- Я способен измениться.
- Боль, которую я чувствую вспоминая, не может быть хуже той боли, о которой я знаю, но не вспоминаю.
- Я самодостаточен.