 **ДЕКЛАРАЦИЯ МОЕЙ САМОЦЕННОСТИ**

* 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 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(ой).
* 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.
* 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 делаю, что Я думаю и чувствую в данный момент – это **МОЁ**. 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 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 самом(ой).
* **Я могу** **видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать.**
* **Я имею все**, чтобы быть близким(ой) другим людям, чтобы быть продуктивной, вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня.
* **Я принадлежу себе, и поэтому Я могу строить себя.**

***Я – это Я.***

***Я – это ЗАМЕЧАТЕЛЬНО!!!***