

# Kiedy mam poczucie własnej wartości, to:

- ♥ WIERZĘ, ŻE BEZ WZGLĘDU NA TO, CO SIĘ WYDARZY W MOIM ŻYCIU, PORADZĘ SOBIE Z TYM.
- ♥ MAM ŚWIADOMOŚĆ SWOICH MOCNYCH I SŁABYCH STRON, I AKCEPTUJĘ W SOBIE JEDNE I DRUGIE.
- ♥ WIEM, ŻE SĄ RZECZY, KTÓRE UMIEM ROBIĆ, A SĄ TAKIE KTÓRYCH NIE UMIEM, I TO TEŻ JEST OK.
- ♥ WIERZĘ, ŻE JEŚLI ZECHCĘ, TO RÓŻNYCH RZECZY MOGĘ SIĘ NAUCZYĆ, ALE NIE JEST TO NIEZBĘDNE DO TEGO, BY SIEBIE LUBIĆ.
- ♥ WIERZĘ, ŻE NIE TYLKO JA, ALE WSZYSCY LUDZIE NA ŚWIECIE SĄ WARTOŚCIOWI DLATEGO, ŻE PO PROSTU SĄ NA TYM ŚWIECIE.
- ♥ SZANUJE SIEBIE I INNYCH I AKCEPTUJĘ SWOJE I INNYCH NIEDOSKONAŁOŚCI I BŁĘDY.
- ♥ MAM ŚWIADOMOŚĆ, ŻE WSZYSTKO CO MAM MOGĘ STRACIĆ, ALE TO NIE BĘDZIE KONIEC ŚWIATA.
- ♥ PODEJMUJĘ DECYZJE, W NAJLEPSZY DLA MNIE SPOSÓB, NA DANY MOMENT MOJEGO ŻYCIA. ZAWSZE MOGĘ TE DECYZJE ZMIENIĆ, JEŚLI UZNAM TO ZA WŁAŚCIWE.
- ♥ CZUJĘ RÓŻNE EMOCJE, PRZYJEMNE I NIEPRZYJEMNE. WSZYSTKIE SĄ CZĘŚCIĄ MNIE I SĄ DLA MNIE WAŻNĄ INFORMACJĄ.
- ♥ DOCENIAM SIEBIE ZA PRACĘ JAKĄ WKŁADAM W OSIĄGNIĘCIE SWOICH CELÓW, BEZ WZGLĘDU NA EFEKT JAKI OSIĄGNĘ.
- ♥ WIEM, ŻE NIC NIE MUSZĘ. ALE MOGĘ, JEŚLI ZECHCĘ.