

Декларация моей самооценки (по Вирджиний Сатир)

Я - ЭТО Я!

Во всем мире нет никого в точности такого же, КАК Я!

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

Мне принадлежит все, что есть во мне: мое тело, включая все, что оно делает; мое сознание, включая все мои мысли и планы; мои глаза, включают все образы, которые они могут видеть; мои чувства, какими бы они ни были – тревога, 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 к самому себе.

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 близко познакомиться с собой. Я могу полюбить себя и подружиться с собой. И Я могу сделать так, чтобы все во мне помогало мне.

Я знаю, что кое-что во мне не нравится мне, 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 самом 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 точно позволяет мне узнать, где Я и кто Я в данный момент

Когда Я вглядываюсь в свое прошлое, смотрю на то, что Я видел и ощущал, что Я говорил и что Я делал, как Я думал и как Я чувствовал, 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.

Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать. Я имею все, чтобы быть близким с другими людьми, чтобы быть продуктивным, вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня. Я принадлежу себе, и поэтому Я могу строить себя..

Я – ЭТО Я, И Я – ЭТО ЗАМЕЧАТЕЛЬНО!!