

Декларация самоуважения

- Я есть Я. Я принадлежу себе.
- Я создан Богом. Я странствовал по миру и не нашел другого, подобного мне человека. Ни у кого нет такого тела и мыслей, как у меня. Я не был «отпечатан» подобно бутылке «Кока-колы», чтобы стать дубликатом другого существа.
- Мое тело и мой выбор принадлежат мне. Мое мнение, все мои мысли и идеи, мои чувства, радостные или грустные, принадлежат только мне.
- Все мои идеалы, мои мечты, мои надежды, мои фантазии и мои опасения принадлежат мне.
- Я оставляю за собой право думать и чувствовать независимо от других, и я предоставляю право другим людям иметь свои чувства и мысли, не зависящие от моих.
- Все мои победы и поражения принадлежат мне. Все мои ошибки также принадлежат мне.
- Я ответственен за свое собственное поведение. Я разрешаю себе быть несовершенным. Если я делаю ошибки, то это не значит, что я недостойный человек. Я отброшу свои незрелые отношения и поступки и попробую освоить новые.
- Я буду смеяться над собой свободно и громко, утверждая свои права.
- Я буду наслаждаться радостью, живущей внутри моего тела.
- Я уду всегда помнить, что дверь, ведущая к жизни, увенчана призывом «Уважайте себя!»
- Я ценю каждую минуту своей жизни.
- Я есть Я, и Я – О'кей.