

CREȘTE-TI
STIMA DE SINE
SCHIMBĂ-TI VIATA

I. Introducere în temă

Ce este stima de sine și de ce este importantă
Beneficiile unei stime de sine sănătoase

II. Înțelegerea stimei de sine

Definiția stimei de sine și cum se dezvoltă aceasta
Diferența dintre stima de sine sănătoasă și nesănătoasă
Semnele comune ale unei stime de sine scăzute

III. Factori care afectează stima de sine

Modul în care diferiți factori pot afecta stima de sine, cum ar fi:
Experiențele personale
Social-media și validarea externă
A vorbi negativ despre sine și convingerile limitative
Norme culturale și sociale

IV. Consolidarea stimei de sine

Strategii practice pentru construirea stimei de sine, inclusiv:
Practicarea grijii de sine și auto-compasiunii
Dezvoltarea unui discurs pozitiv despre sine
Stabilirea unor obiective realiste și sărbătorirea realizărilor
Înconjurarea cu persoane pozitive și de susținere
Contestarea gândurilor și convingerilor negative

V. Menținerea stimei de sine

Despre importanța menținerii unei stime de sine sănătoase în timp
Sfaturi pentru a continua să construiești și să mențineți stima de sine, cum ar fi:
Continuarea practicii de autoîngrijire și auto-compasiune
Evitarea folosirii unui limbaj negativ despre sine și a convingerilor limitative
Practicarea unei stări de prezență și a conștienței de sine
Căutarea sprijinului din partea celorlalți atunci când este necesar

VI. Concluzii

I. Introducere în temă

Stima de sine este un aspect crucial al bunăstării noastre emoționale care ne afectează gândurile, sentimentele și comportamentele.

Ce este stima de sine?

Stima de sine este evaluarea generală a propriei persoane. Este sentimentul de demnitate sau de valoare personală pe care ni-l atribuim nouă înșine. Este modul în care ne percepem pe noi înșine și cum credem că ne percep ceilalți. Stima de sine este o combinație între imaginea de sine, respectul de sine și încrederea în sine.

Importanța stimei de sine

O stimă de sine sănătoasă este esențială pentru bunăstarea noastră mentală, emoțională și fizică. Ea joacă un rol critic în modul în care abordăm viața, relațiile noastre și deciziile pe care le luăm. Un sentiment sănătos de stimă de sine ne permite să ne simțim încrezători, competenți și capabili să facem față provocărilor vieții. De asemenea, ne permite să fim rezilienți în fața adversității, să menținem relații pozitive și să facem alegeri sănătoase care să ne îmbunătățească bunăstarea generală.

Beneficiile unui sentiment sănătos de stimă de sine

Există multe beneficii ale unei stime de sine sănătoase. Iată câteva dintre ele:

1.Creșterea rezilienței: Persoanele cu o stimă de sine sănătoasă sunt mai bine echipate pentru a face față provocărilor și eșecurilor vieții. Ele sunt mai capabile să își revină mai bine din adversitate și să își mențină o perspectivă pozitivă.

2.Relatii îmbunătățite: Persoanele cu o stimă de sine sănătoasă au mai multe șanse de a avea relații pozitive și semnificative. Ele sunt mai capabile să își comunice mai bine nevoile și limitele și sunt mai încrezătoare în capacitatea lor de a forma și menține legături sănătoase.

3.Motivație crescută: Persoanele cu o stimă de sine sănătoasă sunt mai motivate să își atingă obiectivele și să își urmeze pasiunile. Ele sunt mai predispuse să își asume riscuri și să iasă din zona de confort, știind că au abilitățile și capacitățile necesare pentru a reuși.

4.Sănătate mentală îmbunătățită: Persoanele cu o stimă de sine sănătoasă sunt mai puțin predispuse să se confrunte cu depresia, anxietatea și alte probleme de sănătate mintală. Ele au o perspectivă mai pozitivă asupra vieții și sunt mai bine pregătite pentru a gestiona stresul și emoțiile negative.

Stima de sine este un aspect vital al bunăstării noastre emoționale. Ea afectează modul în care gândim, simțim și ne comportăm și joacă un rol esențial în relațiile noastre, în capacitatea noastră de a atinge obiectivele și în bunăstarea noastră generală.

II. Înțelegerea stimei de sine

Ce este stima de sine?

Stima de sine se referă la sentimentul nostru general de valoare de sine. Este modul în care gândim și simțim despre noi înșine și despre abilitățile noastre. Este important să înțelegem că stima de sine nu este același lucru cu încrederea sau aroganța. Încrederea este o credință în abilitățile proprii și se bazează adesea pe experiență și abilități. Aroganța, pe de altă parte, este un sentiment exagerat de valoare de sine care ascunde adesea o nesiguranță profundă și o stimă de sine scăzută.

Cum se dezvoltă stima de sine?

Stima de sine se dezvoltă în timp, ca urmare a diversilor factori, inclusiv experiențelor noastre, a relațiilor și a mesajelor pe care le primim de la lumea din jurul nostru. În timpul copilăriei, stima de sine este modelată de interacțiunile noastre cu părinții, îngrijitorii și colegii. Dacă primim mesaje pozitive despre noi înșine și despre abilitățile noastre, stima noastră de sine va fi probabil mai mare. Dacă, pe de altă parte, experimentăm critici, neglijență sau abuz, stima noastră de sine poate avea de suferit.

Pe măsură ce îmbătrânim, stima de sine este influențată și de realizările și eșecurile noastre, precum și de relațiile noastre cu partenerii romantici, prietenii și colegii de muncă. Experiențele și relațiile pozitive ne pot crește stima de sine, în timp ce experiențele și relațiile negative o pot știrbi.

Stima de sine sănătoasă vs. nesănătoasă:

Este important să facem distincția între stima de sine sănătoasă și nesănătoasă. Stima de sine sănătoasă este caracterizată de o viziune realistă și echilibrată asupra propriei persoane.

Persoanele cu o stimă de sine sănătoasă au o viziune pozitivă despre ele însele, dar își recunosc defectele și limitările. Ele sunt încrezătoare în propriile abilități, dar nu se tem să ceară ajutor atunci când este nevoie.

Pe de altă parte, stima de sine nesănătoasă se caracterizează printr-un sentiment exagerat de valoare de sine sau un sentiment profund de inadecvare. Persoanele cu o stimă de sine nesănătoasă pot crede că sunt superioare celorlalți sau pot crede că sunt fundamental defecte și nedemne de dragoste și respect.

Stima de sine scăzută se poate manifesta într-o varietate de moduri, inclusiv:

Opinie negativă despre sine și auto-critică

Frica de eșec și evitarea provocărilor

Retragere socială și izolare

Comportament de mulțumire al altora (people-pleasing)

Perfecționism

Căutare a validării și aprobării din partea celorlalți

III. Factori care afectează stima de sine

Stima de sine nu este determinată doar de propriile gânduri și acțiuni, ci și de factori externi care influențează modul în care ne vedem pe noi înșine. Este esențial să recunoaștem acești factori, deoarece ei pot avea un impact semnificativ asupra stimei noastre de sine, fie în mod pozitiv, fie în mod negativ.

Un factor major care poate afecta stima de sine este reprezentat de experiențele personale. Experiențele noastre modelează modul în care ne vedem pe noi înșine și abilitățile noastre. Experiențele pozitive, cum ar fi realizările și succesele, ne pot crește stima de sine, în timp ce experiențele negative, cum ar fi eșecurile și respingerile, o pot scădea.

Este important să recunoaștem că toată lumea se confruntă cu eșecuri și piedici la un moment dat în viață. Cu toate acestea, modul în care alegem să răspundem la aceste experiențe este cel care poate determina impactul lor asupra stimei noastre de sine.

Un alt factor care poate afecta stima de sine este reprezentat de social media și de validarea externă. În societatea de astăzi, social media a devenit o sursă proeminentă de validare externă. Este ușor să cădem în capcana căutării validării prin intermediul like-urilor și al followerilor, dar acest lucru poate fi în detrimentul stimei de sine. Trebuie să fim conștienți de faptul că valoarea noastră de sine nu este determinată de numărul de like-uri sau de followeri pe care îi avem. În schimb, ar trebui să ne concentrăm pe construirea stimei de sine din interior și pe valorizarea noastră pe baza propriilor calități și realizări.

A vorbi negativ despre sine și convingerile limitative sunt, de asemenea, factori care pot afecta stima de sine. Modul în care ne vorbim nouă înșine poate avea un impact semnificativ asupra modului în care ne vedem pe noi înșine. A vorbi despre propria persoană negativ poate duce la o stimă de sine scăzută, în timp ce a vorbi pozitiv despre sine, o poate stimula. Este important să fim conștienți de modul în care vorbim cu noi înșine și să contestăm gândurile și credințele negative. Prin practicarea unei gândiri și a unei verbalizări pozitive despre sine și prin respingerea gândurilor negative, ne putem recadra mentalitatea și ne putem construi o imagine de sine mai pozitivă.

În cele din urmă, normele culturale și societale pot afecta, de asemenea, stima de sine. Societatea pune adesea presiune asupra indivizilor pentru a se conforma anumitor standarde și norme. Această presiune poate duce la sentimente de inadecvare și la scăderea stimei de sine. Este important să recunoaștem că fiecare persoană este unică și că nu există un standard unic pentru succesul sau frumusețea tuturor. Prin acceptarea diferențelor și individualității noastre, ne putem construi o imagine de sine mai pozitivă.

În concluzie, înțelegerea factorilor care afectează stima de sine este esențială în construirea și menținerea unei stime de sine sănătoase.

Recunoscând modul în care experiențele personale, social-media, mesajele negative și normele sociale pot avea un impact asupra stimei noastre de sine, putem lucra pentru a construi o imagine de sine mai pozitivă din interior.

Este esențial să ne amintim că stima de sine nu este statică și poate fi îmbunătățită prin efort intenționat și auto-reflecție.

IV. Consolidarea stimei de sine

Construirea stimei de sine este un proces gradual care necesită efort și dedicare constantă. Implică dezvoltarea unei imagini de sine pozitive și a credinței în sine, ceea ce este esențial pentru o viață sănătoasă și împlinită.

Câteva strategii practice pentru consolidarea stimei de sine:

1. Practicarea auto-îngrijirii și auto-compasiunii

Grija de sine și auto-compasiunea sunt componente esențiale pentru construirea și menținerea stimei de sine. Îngrijirea de sine presupune să avem grijă de noi înșine din punct de vedere fizic, emotional și mental. Aceasta poate include activități precum dormitul suficient, exercițiile fizice, o dietă sănătoasă, practicarea atenției sau a meditației și implicarea în hobby-uri sau activități care aduc bucurie.

Auto-compasiunea, pe de altă parte, implică tratarea propriei persoane cu bunătate și înțelegere, în special în momentele de dificultate sau eșec. Aceasta implică recunoașterea și acceptarea propriilor imperfecțiuni și defecte, mai degrabă decât auto-critică sau judecarea aspră de sine. Practicarea grijii de sine și auto-compasiunii poate contribui la creșterea stimei de sine prin promovarea unui sentiment de auto-apreciere și respect de sine. De asemenea, poate ajuta la reducerea stresului și anxietății, care pot submina adesea stima de sine.

2. Dezvoltarea unui discurs despre sine pozitiv

Discursul pozitiv despre sine implică utilizarea afirmațiilor și a declarațiilor pozitive pentru auto-încurajare și motivare. Aceasta poate ajuta la schimbarea mentalității de la un auto-dialog negativ la un dialog intern mai pozitiv și mai favorabil. De exemplu, în loc de a spune: "Nu sunt niciodată suficient de bun", cineva ar putea spune: "Sunt capabil și merit succesul". Prin schimbarea narațiunii de la îndoială de sine la auto-afirmare, se începe construirea unei imagini de sine mai pozitive și se stimulează stima de sine.

3. Stabilirea unor obiective realiste și sărbătorirea realizărilor

Stabilirea unor obiective realizabile și celebrarea realizărilor pot ajuta la creșterea stimei de sine pentru că oferă un sentiment de împlinire a scopului și de împlinire. De asemenea, poate ajuta la construirea unui sentiment de competență și de încredere în propriile abilități. Atunci când stabiliți obiective, este important să vă asigurați că acestea sunt realiste și realizabile. Obiectivele nerealiste pot duce la dezamăgire și îndoială de sine, ceea ce poate submina stima de sine. Sărbătorirea realizărilor, indiferent cât de mici, poate contribui, de asemenea, la consolidarea încrederii și a stimei de sine.

4. Înconjuțați-vă de oameni pozitivi și de susținere

Oamenii cu care ne înconjurăm pot avea un impact semnificativ asupra stimei de sine. Este esențial să ne înconjurăm de persoane pozitive și de susținere, oameni care ne încurajează și ne ridică, mai degrabă decât să ne doboare. Persoanele negative și care nu ne sprijină pot adesea să ne submineze stima de sine, criticându-ne, denigrându-ne sau descurajându-ne. Înconjurându-ne de persoane pozitive și de susținere, ne putem construi o imagine de sine mai pozitivă și putem crește stima de sine. Să putem dezvălui ce simțim cuiva drag este deseori vindecător și eliberator. Ne permite să vedem mai clar pentru a putea face alegerile potrivite și ne dă curaj pentru viitor.

5. Contestarea gândurilor și convingerilor negative

Gândurile și convingerile negative pot submina adesea stima de sine prin întărirea discursului de sine negativ și îndoielii de sine. Contestarea acestor gânduri și a convingerilor interne poate ajuta la ruperea ciclului de auto-discurs negativ și la construirea unei imagini de sine mai pozitive. De exemplu, dacă cineva are tendința de a gândi: "Nu sunt suficient de bun", contestați acest gând întrebând: "Este adevărat? Ce dovezi am pentru a susține această convingere?".

Punând sub semnul întrebării gândurile și credințele negative, se poate începe construirea unei imagini de sine mai pozitive și mai realiste.

Construirea stimei de sine este un proces gradual care necesită efort și dedicare constantă. Prin practicarea grijii de sine și auto-compassiunii, prin dezvoltarea unui discurs de sine pozitiv, prin stabilirea unor obiective realiste și celebrarea realizărilor, prin înconjurarea cu persoane pozitive și de sprijin și prin punerea în discuție a gândurilor și convingerilor negative, se poate construi o imagine de sine mai pozitivă, iar astfel se poate crește stima de sine.

Construirea stimei de sine necesită timp, dar cu răbdare și perseverență, se poate realiza.

Pentru a putea să ne creștem stima de sine, un pas foarte important este cel în care ne identificăm și ne lucrăm credințele limitative.

Care sunt credințele limitative?

Credințele limitative sunt gânduri și presupuneri negative pe care le avem despre noi înșine, despre ceilalți sau despre lumea din jurul nostru. Aceste convingeri ne pot împiedica să ne atingem potențialul maxim și obiectivele, iar ele sunt adesea adânc înrădăcinate în subconștientul nostru. Exemple de convingeri limitative includ: "Nu sunt suficient de bun(ă)", "Nu voi avea niciodată succes", "Mereu greșesc, nu sunt bun(ă) de nimic", "Nu o să reușesc", "Nu merit fericirea" și alte mesaje de auto-critică prin care ne devalorizăm și ne facem rău: "Sunt proastă, sunt fraier(ă), sunt penibil(ă)".

De citit: <https://impacttraining.ro/cum-ne-sabotam-viata-prin-propriile-noastre-convingeri/>

De ce avem convingeri limitative?

Dintr-o perspectivă psihologică, credințele limitative pot fi explicate ca fiind rezultatul experiențelor noastre din trecut, al educației, al influențelor culturale și societale și al prejudecăților cognitive. Este posibil să fi învățat aceste convingeri de la părinții noștri, de la alte figure de autoritate din viața noastră sau să le fi dezvoltat ca o modalitate de a ne proteja de amenințări percepute sau de rezultate negative. De exemplu, dacă ai crescut într-un mediu în care ai fost criticat(ă) în mod constant sau ți s-a spus că nu ești suficient de bun(ă) sau că niciodată nu a fost destul ceea ce ai făcut, este posibil să fi dezvoltat o convingere limitativă conform căreia nu ești capabil(ă) de succes. Alternativ, dacă ai experimentat mai multe eșecuri, este posibil să fi dezvoltat o convingere că nu meriți fericirea sau succesul sau că este ceva în neregulă cu tine.

Din păcate, astfel ne sabotăm eforturile și copilul interior este agresat.. iar el este sursa noastră de energie pentru viață.

Cum putem schimba convingerile limitative?

Vestea bună este că ne putem schimba convingerile limitative, provocându-le și înlocuindu-le cu unele mai pozitive și mai împuternicitoare.

Iată câțiva pași care te pot ajuta:

1. Identifică-ți convingerile limitative

Primul pas este să conștientizezi care sunt convingerile limitative care te rețin. Scrie-le și încearcă să înțelegi de unde au apărut. Este important să fii sincer cu tine însuși/însăși și să recunoști ce gânduri sau credințe negative ai.

2. Provoacă-ți convingerile

Odată ce ai identificat convingerile limitative, pune la îndoială validitatea lor. Sunt ele bazate pe fapte sau pe presupuneri? Ce dovezi ai pentru a le susține? Există convingeri alternative care ar putea fi mai utile? Acest pas implică examinarea obiectivă a dovezilor și evaluarea critică - dacă convingerile tale sunt corecte sau nu.

3. Înlocuiește convingerile

Odată ce ai contestat convingerile limitative, înlocuiește-le cu unele mai pozitive și mai împuternicitoare. De exemplu, dacă crezi că nu ești suficient de bun(ă), înlocuiește această convingere cu o afirmație pozitivă, cum ar fi "Sunt capabil(ă) și merit iubire". Este important să alegi convingeri care sunt realiste și realizabile și care rezonază cu tine personal.

4. Treci la acțiune

Nu este suficient să îți schimbi dintre convingeri; trebuie, de asemenea, să acționezi în direcția obiectivelor tale. Fă pași mici pentru a-ți atinge obiectivele și sărbătorește progresul pe parcurs. Acest lucru va ajuta să îți întărești noile convingeri și încrederea. De exemplu, dacă dorești să începi o nouă afacere, dar simți că nu ești suficient de bun(ă), începi prin a cerceta piața, prin a contacta potențiali clienți sau prin a urma un curs de antreprenoriat. Dacă vrei să începi o relație nouă, fă-ți timp pentru a-l cunoaște pe celălalt, dă-ți spațiu pentru această cunoaștere, pentru a vedea dacă aveți valori și direcții comune, înainte de a te vulnerabiliza. Amintește-ți ce obiectiv ai.

5. Caută sprijin

Schimbarea convingerilor limitative poate fi o provocare, așa că este important să cauți sprijin din partea prietenilor, a familiei sau a unui terapeut. Aceștia îți pot oferi încurajare, feedback și îndrumare pe măsură ce lucrezi pentru a-ți schimba convingerile. Discuția cu cineva care a depășit provocări similare poate fi, de asemenea, utilă pentru că oferă perspectivă și inspirație.

În concluzie, credințele limitative ne pot împiedica să ne atingem obiectivele și să trăim cea mai bună versiune a noastră, implicit o viață satisfăcătoare. Identificându-le, provocându-le și înlocuindu-le cu convingeri mai pozitive și mai împuternicitoare, ne putem elibera de aceste limitări și ne putem atinge potențialul maxim.

Este important să ne amintim că schimbarea convingerilor este un proces care necesită timp și efort, dar, cu perseverență și sprijin, este posibil să depășim convingerile limitative și să obținem succes.

V. Menținerea stimei de sine

Importanța menținerii stimei de sine

A avea o stimă de sine sănătoasă nu este ceva ce poate fi obținut peste noapte. Este nevoie de efort și angajament continuu pentru a construi și menține o imagine de sine pozitivă. Există multe beneficii ale menținerii unei stime de sine sănătoase, inclusiv:

1.Îmbunătățirea sănătății mentale: Atunci când avem o stimă de sine sănătoasă, este mai puțin probabil să ne confruntăm cu anxietate, depresie sau alte probleme de sănătate mintală. Suntem capabili să facem față mai bine provocărilor și eșecurilor și suntem mai rezistenți în fața adversității.

2.Relatii mai bune: Persoanele cu o stimă de sine sănătoasă tind să aibă relații mai satisfăcătoare cu ceilalți. Ei sunt capabili să își comunice mai bine nevoile, limitele și sunt mai puțin predispuși să tolereze comportamente toxice sau abuzive din partea altora.

3.Succes mai mare: O stimă de sine sănătoasă este legată de un succes mai mare în toate domeniile vieții, inclusiv la locul de muncă, la școală și în relațiile personale. Atunci când credem în noi înșine și în abilitățile noastre, este mai probabil să ne asumăm riscuri și să ne urmărim obiectivele.

Sfaturi pentru menținerea stimei de sine

Călătoria spre construirea și menținerea unei stime de sine sănătoase este una continuă. Ea necesită efort și o dedicare continuă pentru a ne asigura că stima noastră de sine rămâne intactă.

Menținerea unei stime de sine sănătoase este esențială pentru bunăstarea noastră generală. Atunci când avem o stimă de sine scăzută, ne putem lupta cu sentimente de inutilitate, lipsă de speranță și disperare. De asemenea, putem fi mai predispuși la dezvoltarea anxietății, depresie și altor probleme de sănătate mintală.

Pe de altă parte, o stimă de sine sănătoasă poate duce la creșterea încrederii, a rezilienței și la un sentiment mai mare de valoare de sine. Prin urmare, este esențial să luăm măsuri pentru a menține stima de sine în timp.

1.Continuă să practici auto-îngrijirea și auto-compasiunea

Îngrijirea de sine și auto-compasiunea sunt componente cheie pentru menținerea unei stime de sine sănătoase. Aceste practici implică să avem grijă de bunăstarea noastră fizică, emoțională și mentală, precum și să fim buni și plini de compasiune față de noi înșine. Exemple de autoîngrijire includ odihnă suficientă, consum de alimente nutritive, exerciții fizice regulate și implicarea în activități care ne aduc bucurie. Auto-compasiunea presupune să fim buni și înțelegători cu noi înșine, chiar și atunci când facem greșeli sau ne confruntăm cu provocări.

2.Evită auto-compătimirea, monologul negativ despre sine și fi atent(ă) la credințele limitative

A vorbi despre sine negativ, atât către noi cât și celorlalți despre noi, precum și convingerile limitative ne pot eroda stima de sine în timp. Este important să fim atenți la limbajul pe care îl folosim atunci când vorbim cu noi înșine și să contestăm gândurile și credințele negative. Acest lucru poate implica reformularea discursului negativ despre sine în mesaje mai pozitive și mai împuternicitoare, precum și punerea sub semnul întrebării sau contestarea convingerilor limitative.

3.Rămâi atent(ă) și prezent(ă)

Mindfulness este practica de a fi pe deplin prezent(ă) în acest moment, fără judecată sau distragerea atenției. Acesta poate fi un instrument puternic pentru menținerea unei stime de sine sănătoase, deoarece ne ajută să rămânem ancorați și centrați în prezent. Rămânând atenți și prezenți, putem deveni mai conștienți de gândurile, sentimentele și comportamentele noastre și putem face alegeri intenționate care să se alinieze cu valorile și obiectivele noastre. Asta înseamnă să nu privim către trecut cu părere de rău sau către viitor cu teamă, ci să ne implicăm activ în activități ce ne solicită atenția aici-și-acum (pregătirea și servirea unui ceai, o baie aromată, etc.)

4.Caută sprijin din partea altora atunci când este nevoie

Construirea și menținerea unei stime de sine sănătoase poate fi o provocare. Este în regulă să căutăm sprijin din partea altora atunci când este nevoie. Acest lucru poate implica să vorbești cu un prieten de încredere sau cu un membru al familiei, să te alături unui grup de sprijin sau să soliciți ajutorul unui profesionist în domeniul sănătății mintale. Prin căutarea și acceptarea sprijinului, poți obține noi perspective, precum și primi încurajare și validare.

VI. Concluzii

Menținerea unei stime de sine sănătoase este o călătorie pe tot parcursul vieții care necesită efort și dedicare continuă. Continuând să practicăm autoîngrijirea și auto-compasiunea, evitând să dăm curs convingerilor negative sau limitative, rămânând atenți și prezenți și căutând sprijin din partea altora atunci când este nevoie, ne putem menține stima de sine în timp.

Nu uita că dezvoltarea și menținerea unei stime de sine sănătoase necesită timp și răbdare, dar recompensele merită efortul.

30 afirmații despre stima de sine, pe care repetându-le, te vor ajuta în lucrul cu creșterea stimei de sine:

1. Sunt demn(ă) de iubire și respect așa cum sunt.
2. Gândurile și sentimentele mele contează și am dreptul să le exprim.
3. Sunt capabil(ă) să-mi ating obiectivele și visele.
4. Am încredere în intuiția mea și iau decizii care se aliniază cu valorile mele.
5. Sunt suficient(ă) și nu am nevoie să mă schimb pentru a fi acceptat(ă).
6. Am puterea de a crea schimbări pozitive în viața mea.
7. Sunt în controlul propriei mele fericiri și bunăstări.
8. Merit să fiu fericit(ă) și împlinit(ă).
9. Sunt recunoscător/recunoscătoare pentru tot ceea ce am în viața mea.
10. Merit succesul și abundența.
11. Am încredere în univers că îmi va aduce ceea ce am nevoie.
12. Am puterea de a depăși orice provocare.
13. Învăț și mă dezvolt în mod constant.
14. Mă iert pe mine și pe ceilalți pentru greșelile din trecut.
15. Sunt înconjurat(ă) de oameni care mă susțin și mă ridică.
16. Sunt deschis(ă) la noi experiențe și oportunități.
17. Sunt demn(ă) de a primi dragoste și afecțiune.
18. Sunt încrezător/încrezătoare în abilitățile și talentele mele.
19. Sunt demn(ă) de abundență și prosperitate financiară.
20. Sunt împăcat(ă) cu mine însămi și cu lumea din jurul meu.
21. Sunt liber(ă) să fiu eu însămi și să-mi exprim adevăratul sine.
22. Sunt amabil(ă) și plin(ă) de compasiune față de mine și față de ceilalți.
23. Sunt un membru valoros și important al comunității mele.
24. Merit să mă odihnesc și să mă relaxez.
25. Sunt demn(ă) de a-mi realiza visele și aspirațiile.
26. Sunt recunoscător/recunoscătoare pentru lecțiile pe care le învăț din provocările mele.
27. Sunt demn(ă) de a-mi face propriile alegeri și decizii.
28. Sunt capabil(ă) să-mi creez viața pe care mi-o doresc.
29. Sunt demn(ă) de dragoste și fericire în toate domeniile vieții mele.
30. Sunt suficient(ă), așa cum sunt, și sunt demn(ă) de toate lucrurile bune pe care viața mi le oferă.