

ДЕКЛАРАЦИЯ МОЕЙ САМОЦЕННОСТИ

Я - это Я

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

*Поэтому все, что исходит от меня, - это подлинное мое, потому
что именно Я выбрал это.*

Мне принадлежит все, что есть во мне:

мое тело, включая все, что оно делает;

мое сознание, включая все 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.*

*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 потому 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
вещей о себе самом.*

Все, что Я вижу и ощущаю, все, что Я говорю и делаю, что Я думаю и чувствую в данный момент, - это мое. И 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 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, быть продуктивным, вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня.

Я принадлежу себе, и поэтому Я смогу строить себя.

Я - это Я и Я - это замечательно!