
НАБОР ПУ ДЛЯ РАБОТЫ С САМООЦЕНКОЙ

1. Отныне я одобряю себя во всем
2. Отныне я божественное создание!
3. Отныне я всегда в восторге от себя!
4. Отныне я люблю себя всегда, без всяких дополнительных условий!
5. Отныне моя любовь к себе безгранична!
6. Отныне я одобряю все свои действия
7. Отныне любое принятое мной решение оптимально здесь и сейчас
8. Отныне я позволяю другим людям думать обо мне все, что они хотят
9. Отныне я спокойно и отстраненно отношусь к любому мнению обо мне
10. Отныне мне все равно что думают обо мне окружающие
11. Отныне моя любовь к себе безусловна!
12. Отныне я легко говорю нет, если считаю нужным
13. Отныне я делаю только то, что мне действительно нужно!
14. Отныне свои интересы я всегда ставлю на первое место
15. Отныне я позволяю другим людям жить своей жизнью и получать свои уроки от жизни
16. Впредь я легко и быстро формирую нужные мне события
17. Отныне я с оптимизмом смотрю в будущее
18. Отныне я хозяин (хозяйка) своей жизни и своей судьбы!
19. Отныне все что происходит в моей жизни – идет мне на пользу и создается мной же!
20. Отныне я – источник любви и талантов!
21. Отныне я полностью одобряю свое тело и свою внешность
22. Отныне я с одобрением и восторгом смотрю в зеркало