

12

✓ DOBRYCH NAWYKÓW W JEDEN ROK



Każdego dnia grudnia oderwij karteczkę z dobrym słowem. Zabierz ją ze sobą. Miej ją w zasięgu wzroku. Mów do siebie na głos – to dobre słowo dla siebie. I uważaj co do siebie mówisz – słowa mają moc. Mają moc tworzenia naszego życia.

Niech pomogą Ci wypracować dobre nastawienie i zachować pogodę ducha każdego dnia. Nawet w chwilach trudnych, smutnych mamy możliwość zmienić swoje myśli. Także za pomocą wypowiedzianych słów. Te słowa wzmacniają, budują wewnętrzne zasoby siły, akceptacji, pewności siebie, które mają odbicie w Twoim głosie.

*Mów dobrze do siebie,
dobrze żyj i dobrze brzmij.*



Dobre słowo dla siebie każdego grudniowego dnia

- 1.** Kocham siebie.
- 2.** Życie jest piękne, bo... (dokończ)
- 3.** Zastępuję na ... (dokończ)
- 4.** Akceptuję swoją wrażliwość, doceniam jej siłę.
- 5.** Lubię w moim głosie najbardziej ...
- 6.** Skupiam moje myśli na tym, co dobre.
- 7.** Wyrażam swoje emocje.
- 8.** Pozwalam sobie żyć najpiękniej jak potrafię.
- 9.** Jestem wystarczająco dobra/ dobry.
- 10.** Zmieniam się. Dobrze jest się zmieniać i rozwijać.
- 11.** Jestem fajna/fajny bo ... (uzupełnij)
- 12.** Lubię mówić głośno i wyraźnie, dzielić się moimi myślami, emocjami, opiniami.
- 13.** Najbardziej w sobie kocham ... (dokończ)
- 14.** Pozwalam sobie być sobą.
- 15.** Dostrzegam piękno w każdym dniu.
- 16.** Mój głos ma moc.

Dobre słowo dla siebie każdego grudniowego dnia

17. Fajnie jest być mną, bo... (dokończ)

18. Mam prawo, by...

19. Jestem ważną częścią tego świata.

20. Lubię siebie.

21. Moje życie jest piękne. Odkrywam jego piękno każdego dnia.

22. Korzystam z moich zdolności i rozwijam swoje talenty.

23. Dziś zrobię jedną rzecz tylko dla siebie – będzie to...

24. Każdego dnia odkrywam małe powody do szczęścia.

25. Najbardziej w sobie lubię... (dokończ)

26. Są w moim życiu ludzie, którzy kochają mnie takiego, jakim jestem / taką, jaką jestem.

27. Mój głos jest wyjątkowy.

28. Każdy dzień to dobry dzień.

29. Lubię być sobą.

30. Mam super głos i jestem fajnym człowiekiem.

31. Otwieram się na to, co dobre, piękne, pełne miłości. Kocham życie i kocham siebie.