



Gerçekten inanabileceğin olumlama cümleleri

Neredeyse doğru gelen birini seç ve yavaşça birkaç kez söyle. Bir iki kelimesini değiştir, senin ağzından çıkmış gibi olsun.

Öz değer

Kendine fazla yüklediğin günler için.

- 1 Burada yer kaplamaya hakkım var.
- 2 Değerim bugün ne kadar üretken olduğumla ölçülmez.
- 3 Gelişirken kendime iyi davranabilirim.
- 4 Dinlenmeyi hak etmek için bir şey yapmam gerekmiyor.
- 5 Hatalarımdan ibaret değilim.
- 6 Dönüştüğüm insanı sevebilirim.
- 7 Çevremdeki insanlara kattıklarım önemli.
- 8 Kendi kararlarıma güvenmeyi öğreniyorum.

Kaygılı anlar

Aklın durmadan ileri koştuğunda.

- 9 Bu his rahatsız edici ama geçecek.
- 10 Önümdeki beş dakikayla baş edebilirim.
- 11 Her şeyi bu gece çözmek zorunda değilim.
- 12 Düşüncelerim birer gerçek değil, sadece düşünce.
- 13 Daha önce de zor anlardan geçtim.
- 14 Yavaşlayıp nefeslerimi tek tek alabilirim.
- 15 Elimde olana odaklanabilirim.
- 16 Henüz bilmemem sorun değil.

İş ve özgüven

Bir toplantıdan, mülakattan ya da zor bir işten önce.

- 17 Hazırlandım ve buna güvenebilirim.
- 18 Soru sormaya hakkım var.
- 19 Sesimin bu odada yeri var.
- 20 Zor şeyleri adım adım yapabilirim.
- 21 Hatalar bana hüküm değil, bilgi verir.
- 22 Hâlâ öğreniyorum ve bu gayet normal.
- 23 Sınır koyup profesyonel kalabilirim.
- 24 Bu işe faydalı bir şey katıyorum.

İlişkiler

Yakınlık, sınırlar ve zor konuşmalar için.

- 25 Hayır deyip yine de nazik olabilirim.
- 26 Benim ihtiyaçlarım da herkesinki kadar önemli.
- 27 Kendimi güvende hissettiğim ilişkileri hak ediyorum.
- 28 Kendimi kaybetmeden dinleyebilirim.
- 29 İhtiyacım olanı isteyebilirim.
- 30 İhşanlara kendilerini gösterme fırsatı taniyabilirim.
- 31 İlgiyi ve saygıyı hak ediyorum.
- 32 Zor bir konuşmadan sonra arayış düzeltebilirim.

Sakinlik ve dinlenme

Uzun bir günün sonunda.

33 Bugün yeterince yaptım.

34 Bugünü artık bir kenara bırakabilirim.

35 Yarının işi yarına kalabilir.

36 Bedenim dinlenmeyi hak ediyor.

37 Bu an sessiz kalabilir.

38 Yavaşlamaya hakkım var.

39 Bu gece değiştiremeyeceğim şeyleri bırakıyorum.

40 Dinlenmek kaçmak değil, iyi olmanın bir parçası.

Değişim ve gelişim

Yeni bir başlangıçta ya da bir geçiş döneminde.

41 Hazır hissetmeden de başlayabilirim.

42 Küçük adımlar da sayılır.

43 Fikrimi değiştirmeye hakkım var.

44 Kendi hızımda gelişebilirim.

45 Yavaş da olsa bir şeyler inşa ediyorum.

46 Belirsizlik, yeni bir şey denemenin parçası.

47 Bundan ders çıkarıp devam edebilirim.

48 Giderek daha çok kendim oluyorum.