



Zaakceptować siebie

Akceptuję siebie - moje dobre i słabsze strony, jestem taka jaka jestem, mogę to zmienić w przyszłości rozwijając się w pozytywnym kierunku, a teraz po prostu się akceptuję jako wyjątkową i niepowtarzalną osobę.

Akceptuję siebie jako kobietę, moje ciało, moje emocje i kobiece hormony. Lubię swój atrakcyjny wygląd, nogi które stają się coraz zgrabniejsze, brzusek który staje się z dnia na dzień bardziej płaski...

Akceptuję siebie jako matkę, kocham moje dzieci i ich wpływ na mnie, akceptuję to że nie spędzam z nimi dużo czasu, akceptuję to, że robię wszystko co mogę, aby czas który mamy dla siebie wykorzystać na maksa, a brudne naczynia mają prawo leżeć i czekać... Akceptuję to że czasami jest mi ciężko zachować spokój i opanowanie, że muszę bardzo się koncentrować aby być konsekwentnym, aby właściwie okazywać im uczucia...

Akceptuję siebie jako osobę zarabiającą pieniądze, daje mi to szczęście i satysfakcję, akceptuję długie godziny poświęcone temu celowi, akceptuję różnych klientów budzących różne emocje i odczucia, akceptuję konieczność ciągłego doszkalania się i zwiększania poziomu wiedzy i umiejętności...

Akceptuję siebie jako człowieka, jestem wyjątkowym przedstawicielem homo sapiens z wszystkimi mocnymi i słabymi stronami, akceptuję swoje organy i ich potrzeby, zmysły, mózg i możliwości...

Akceptuję siebie jako żonę, kocham swojego męża, wspieram, czasem zrzędzę, narzekam i pouczam go, akceptuję mocne i słabe strony naszego związku, nasze udane rozmowy i drobne sprzeczki oraz większe konflikty i nieporozumienia, które możemy przezwyciężyć wzmacniając nas i nasze małżeństwo...

Akceptuję siebie jako kochankę, moje potrzeby i preferencje, mój sposób osiągania i przeżywania orgazmu, akceptuję lepsze i gorsze dni, wzrosty i spadki potrzeb, potrzebę eksperymentowania i odkrywania nowych doznań, akceptuję potrzebę rozmów z partnerem,

wyrażania siebie...

Akceptuję siebie jako osobę bardzo gadatliwą, lubię rozmawiać i mogę wykorzystywać to w pozytywny sposób, akceptuję fakt że muszę pracować nad umiejętnością słuchania, że czasem mówię za dużo...

Akceptuję swoją inteligencję, zdolność uczenia się, kojarzenia faktów, popełniania błędów, błędzenia, strzelania gaf - daje mi to powód do śmiechu i możliwość uczenia się na własnych błędach i szukania nowych rozwiązań, oraz zwiększa kreatywność...

Akceptuję swoją więź z naturą, konieczność kontaktu z drzewami i innymi roślinami, akceptuję fakt że bez wycieczki do lasu " się duszę", akceptuję fakt że kocham zwierzęta i zawsze będą obecne w moim życiu...

Lubię słuchać śpiewu ptaków, szumu wiatru, podziwiać piękno gór i lasów, potęgę burzy i moc kropel deszczu... Akceptuję emocje które natura we mnie wyzwala.

Akceptuję swoje lęki, akceptuję lęk przed ośmieszeniem, przed porażką, przed kontaktami z ludźmi, wiem że się boję i wiem że to irracjonalny lęk, że potrafię śmiać się z siebie, że bez porażek, błędów i pomyłek nie ma prawdziwego rozwoju, wiem że kontakty z ludźmi są niezbędne w moim życiu, wiem że moje lęki coraz bardziej słabną, znam je coraz lepiej i coraz lepiej sobie z nimi radzę...

Akceptuję swoją chęć poznawania świata, wzrastającą przez kontakt z własnymi dziećmi od których łatwo można zarazić się pasją odkrywcy. Akceptuję swój "głód wiedzy", potrzebę czytania, uczenia się, akceptuję fakt że ludzie różnie na to reagują - mają do tego prawo...

Akceptuję swój niski poziom odpowiedzialności za swoje życie, niski poziom systematyczności i cierpliwości, dzięki temu że wiem jakie są mogę i to akceptuję mogę to zmienić, mogę uczyć się konsekwencji, pozbywać się bałaganiarstwa, niecierpliwości i słomiany zapał przemieniać w trwałe dążenie do celu...

Akceptuję swoje emocje, które próbują przejmować kontrolę nad moimi zachowaniami, akceptuję te pozytywne i negatywne, uczę się je sobie uświadamiać i kontrolować, tak aby były moim błogosławieństwem i wielkim darem...

Akceptuję swoją świadomość, podświadomość, nadświadomość, swój umysł, swoje myśli i emocje, swojego ducha i ciało, rozum i "serce", swoje plany i marzenia...

Akceptuję swoje ciało, swoje otoczenie i sytuacje w których się znajduję, akceptuję to miasto, ten kraj, tą planetę ten wszechświat i jego prawa...

Akceptuję swoje problemy z pełną akceptacją siebie...

Akceptuję siebie w 100% :)

Źródło: <http://ircia-mojeszczescie.blogspot.com/2011/01/zaakceptowac-siebie-cz2.html>