

ТЕХНИКА САМОПОДДЕРЖКИ:

«Я верю, что я...»

- Я верю, что я вполне достоин уважения!
- Я верю, что я имею право быть самим собой со всеми моими достоинствами и недостатками!
- Я верю, что я могу отстаивать свою позицию!
- Я верю, что я неповторимый человек!
- Я верю, что я добрый и отзывчивый!

Я верю, что я могу самостоятельно принимать решения, касающиеся моей жизни!

- Я верю, что я отвечаю за своё поведение.
- Я верю, что я могу понять своих родителей, и они понимают меня, хотя это не всегда просто!
- Я верю, что я могу сказать «НЕТ», когда это необходимо!
- Я верю, что я учусь на своих ошибках!
- Я верю, что я могу доставлять радость себе и другим!
- Я верю, что я уважаю себя!
- Я верю, что я люблю, и меня любят!
- Я верю, что я просто хороший человек!