**Повышение самооценки**

Я – это Я! Во всем мире нет никого в точности, такого как Я. Есть люди чем – то похожие на меня, но нет никого в точности такого, как Я. Поэтому, все, что исходит от меня – это подлинно мое, потому - что, именно Я выбрал это. Мне принадлежит все, что есть во мне: мое тело – включая все, что оно делает; мое сознание – включая все мои мысли и планы; мои глаза – включая все образы, которые они могут видеть; мои чувства, какими бы они не были; тревога, удовольствия, напряжение, любовь, раздражение, радость; мой рот и все слова, которые он может произносить (вежливые, ласковые или грубые, правильные или неправильные); мой голос, громкий или тихий; все мои действия, обращенные к другим людям или ко мне самому. Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и мои страхи. Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и ошибки. **Все это принадлежит мне.** И поэтому, Я могу очень близко познакомиться с тобой. Я могу полюбить себя, и подружиться с тобой. И Я могу сделать так, чтобы все во мне содействовало моим интересам. Я знаю, что кое – что во мне озадачивает меня, и есть во мне что – то такое, чего я не знаю. Но поскольку я дружу сама с собой и люблю себя, Я могу осторожно и терпеливо открывать в себе источники того, что озадачивают меня, и узнавать все больше и больше разных вещей о самом. Все, что я вижу и ощущаю, все, что Я говорю, и что я делаю, что я думаю и чувствую в данный момент – это мое. И это в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я в данный момент. Когда я вглядываюсь в свое прошлое, смотрю на то, что я видел и ощущал, что я говорил и что я делал – Я вижу, что это не вполне меня устраивает. Я могу отказаться оттого, что кажется неподходящим, и сохранить то, что кажется нужным, и открыть что – то новое в себе самом. Я могу видеть, слышать, думать, говорить и действовать. Я принадлежу себе, и поэтому могу строить себя.

**Я – ЭТО Я, И Я – ЭТО ЗАМЕЧАТЕЛЬНО!**