

(QUOTIDIANO)

AFFERMAZIONI

DATA ____ / ____ / ____

S M T IN T F S

SONO INTELLIGENTE

MERITO E RICEVO SOMME ENORMI

SONO DIVERTENTE

D'AMORE OGNI GIORNO

L'ABBONDANZA SCORRE LIBERAMENTE VERSO DI ME

MI È CONCESSO DIRE DI NO

AI MIEI AMICI PIACCIO PER QUELLO CHE SONO

I MIEI ERRORI NON MI DEFINISCONO

NON SONO PERFETTO E VA BENE COSÌ

SONO IMPORTANTE E CONTANO

SONO GRATO PER LA MIA CASA

IO SONO ABBASTANZA

HO TEMPO PER FARE LE COSE CHE AMO

AMO E ACCETTO ME STESSO

I MIEI PENSIERI CONTANO

TROVO LA LIBERTÀ NELLA MIA VULNERABILITÀ

MI È PERMESSO OCCUPARE SPAZIO

MI SENTO MERAVIGLIOSO E VIVO

MI È PERMESSO ESSERE RUMOROSO

SONO DEGNO

MI PIACCIO

SONO RESPONSABILE DELLA MIA AUTOSTIMA

AMO ME STESSO

SONO ESATTAMENTE DOVE DEVO ESSERE ADESSO

SONO BELLISSIMO

LASCIO ANDARE LE COSE CHE NON POSSO
CONTROLLARE

AMO IL MIO CORPO

SONO CALMO E PACIFICO

I MIEI SENTIMENTI CONTANO

SONO INNAMORATO DI ME STESSO E DEL MIO
CORPO

SONO GRATO PER I MIEI CARI

LA MIA CRESCITA È UN PROCESSO CONTINUO

SONO COSÌ AMATO