

30 szeretetteljes

MEGERŐSÍTÉS



KEDVES MONDATOK NEHEZEBB NAPOKRA

Vannak napok, amikor több türelemre, megértésre és kedvességre van szükségünk – különösen önmagunktól. Ezek a megerősítések nem arra valók, hogy elnyomják a nehéz érzéseket vagy azt sugallják, hogy mindig pozitívnak kell lenned. Inkább finom emlékeztetők arra, hogy nem kell tökéletesnek lenned ahhoz, hogy értékes legyél.

Nem kell mindig erősnek lenned. És nem kell mindent egyedül megoldanod.

Válassz ki egy mondatot minden reggel, írd le a naplódba, vagy térj vissza hozzá azokban a pillanatokban, amikor szükséged van egy kis gyengédségre.

30 szeretetteljes MEGERŐSÍTÉS

Nem kell tökéletesnek lennem ahhoz, hogy értékes legyek.

Ma is megérdemlem a kedvességet – önmagamtól is.

A pihenés nem lustaság, hanem szükséglet.

Megengedhetem magamnak, hogy lassabban haladjak.

Nem kell mindent ma megoldanom.

Az érzéseimnek helye van, még akkor is, ha kellemetlenek.

Elegendő vagyok úgy, ahogy most vagyok.

Megengedhetem magamnak, hogy segítséget kérjek.

Nem a produktívitásom határozza meg az értékemet.

Egy nehéz nap nem jelenti azt, hogy nehéz ember vagyok.

Lépésről lépésre is haladhatok.

Nem kell mindig erősnek mutatkoznom.

Jogom van a pihenéshez és a feltöltődéshez.

Ma is megteszem, ami tőlem telik, és ez elég lehet.

Nem kell mindenre tudnom a választ.



30 szeretetteljes MEGERŐSÍTÉS

Megérdemlem ugyanazt a megértést, amit másoknak olyan könnyen megadok.

A hibáim nem tesznek kevésbé szerethetővé.

Nem kell sietnem az életben.

Lehetek kedvesebb magamhoz.

A nehezebb időszakok is elmúlnak.

Megengedhetem magamnak, hogy újrakezdjek.

Nem kell kiérdemelnem a pihenést.

Akkor is értékes vagyok, amikor csak egyszerűen létezem.

Ma elég, ha a következő apró lépésre figyelek.

Nem kell másokhoz hasonlítanom magam.

Az önmagamról való gondoskodás fontos.

Lehetek türelmes a saját fejlődésemmel kapcsolatban.

Nem vagyok egyedül az érzéseimmel.

Megengedhetem magamnak, hogy ne legyen minden rendben.

Éppen most is megérdemlem a szeretetet, a kedvességet és az elfogadást.



HOGYAN HASZNÁLD EZEKET A MEGERŐSÍTÉSEKET?

- Válassz ki minden reggel egy mondatot, amelyik megszólít.
- Írd le a naplódba vagy egy cetlire.
- Tedd háttérképnek a telefonodra.
- Mondd ki hangosan, amikor szükséged van egy kis bátorításra.
- Térj vissza hozzájuk nehezebb napokon, amikor emlékeztetni szeretnéd magad arra, hogy nem kell tökéletesnek lenned.

Lehet, hogy nem minden mondat fog minden nap ugyanolyan erősen megszólítani. És ez rendben van. Néha egyetlen kedves mondat is elég ahhoz, hogy egy kicsit gyengédebben forduljunk önmagunk felé.

Emlékezz rá, hogy az értékünk nem attól függ, mennyire vagyunk produktívak, erősek vagy tökéletesek.

♥ Beszélj magaddal úgy, ahogyan egy szeretett emberrel beszélnél.

Mert te is megérdemled a kedvességet.

