

ÖZ ŞEFKAT CÜMLELERİ

- 1.Hayatıma neşe katan şeyleri çoğaltacağım.
- 2.Başarısız olduğumda kabullenip kendimi affedeceğim.
- 3.Kendime bakım vermeyi ihmal etmeyeceğim.
4. Kendime sık sık “seni seviyorum” diyeceğim.
5. Beni üzen program ve haberleri izlemeyeceğim.
- 6.Kendi başarılarımı listeleyeceğim.
- 7.Yeni şeyler öğrenmeyi ve yeniden denemeyi asla bırakmayacağım
8. Nefes egzersizleri yaparak rahatlamayı ihmal etmeyeceğim.
9. İstemediğim sözleri vermeyeceğim.
- 10.Kendime arkadaşşıma davrandığım gibi şefkatle davranacağım.
11. Kendi doğrularımı yaşadığım için kimseden özür dilemeyeceğim.
- 12.Önceliği kendime verdiğim için özür dilemeyeceğim.
- 13.İç sesimi dinlemeyi asla bırakmayacağım.
- 14.Hayal kurmayı asla bırakmayacağım.
- 15.Sevgili kendim olduğun halinle muhteşemsin.
- 16.İstemediğim durumlara hayır diyeceğim.
- 17.Mutluluğumu şartlara bağlamayacağım.
- 18.Önce kendi iyiliğimi gözeteceğim.
- 19.Kimsenin beni manipüle etmesine izin vermeyeceğim.
- 20.Acıyı yaşadığımda yaşamın bir parçası olarak kabul edeceğim.
- 21.Kontrol edemediklerim için kendimi üzmeyeceğim.