



1. Сегодня я буду уважать свои и чужие границы.
2. Сегодня я буду доверять людям, заслуживающим доверия.
3. Сегодня я приму один комплимент и буду держать его в своём сердце. Я позволю ему воодушевлять меня.
4. Сегодня я буду поступать в своих интересах, при этом уважать других людей!
5. Я благородный человек.
6. У меня есть право быть здесь, существовать.
7. Я прекрасна(ен) внутри и снаружи.
8. Я люблю себя безусловно.
9. Я могу позволить себе иметь достаточно свободного времени без чувства вины.
10. Я любим(а) другими и самим(ой) собой.
11. Я любим(а), потому что я достоин(а) любви.
12. Я дитя Бога, и у меня есть любовь, спокойствие, процветание и трезвость.
13. Я прощаю себя за причинение боли другим и себе, я прощаю себя за позволение другим причинять мне боль.
14. Я прощаю себя за принятие секса, когда я хотел(а) любви.
15. Я готов(а) принять любовь.
16. Я отпустил(а) одиночество; Я с Богом и Вселенной.
17. Я - полноценная личность.
18. Я способна(ен) изменяться.
19. Я самодостаточная(ый), у меня всё есть.
20. Моя Высшая Сила присутствует со мной 24 часа в сутки во всех ситуациях
21. Я отпускаю своё старое ненужное поведение.
22. Я доверяю себе, прямо сейчас.
23. Я позволяю Высшей Силе вести меня. Я в безопасности.
24. Я там, где я должен(на) быть и, когда я буду готов(а), у меня будут силы двигаться дальше.
25. Мне посильна ситуация, стоящая передо мной.
26. У меня есть способность к самосовершенствованию.
27. Добро, о котором я мечтаю в своей жизни, сбывается.
28. Я смотрю на свою жизнь, как на серию возможностей – если одна дверь закрыта, другая откроется.
29. Каждая ситуация имеет решение.
30. Моя Высшая Сила работает в разных местах, в неожиданное время, через случайных людей.
31. Я люблю моё тело таким, какое оно есть сейчас.
32. Я прошу свою Высшую Силу окутать моё тело любовью и комфортом.
33. Я прощаю себя за осуждение себя как недостойного человека.
34. Я принимаю изменения.
35. Я благодарна(ен) за то, кто я и что у меня есть.
36. Когда я позволяю себе пережить скорбь, я лечу свою печаль и создаю пространство для радости и хорошего самочувствия.
37. Я принимаю, признаю и проживаю свои чувства.
38. Я способна(ен) давать и принимать любовь.



39. Я мыслю ясно и решаю, что для меня верно, а что – нет.
40. Я позволяю своей Высшей Силе забрать у меня всё замешательство и заменить его спокойствием, трезвостью и уверенностью.
41. Я могу сказать «Нет» старым мыслям и поменять их на новые более здоровые.
42. С помощью Высшей Силы я отпускаю привычку постоянного навязчивого мышления.
43. Я решаю принять и почувствовать любовь своей Высшей Силы.
44. Я благодарна(ен), что моя Высшая Сила всегда со мной.
45. Я – выражение моей Высшей Силы.
46. Прямо сейчас я готов следовать руководству моей Высшей Силы в полную меру моих возможностей
47. Я знаю, что с моей Высшей Силой всё хорошее сбывается.
48. Руководствуясь Высшей Силой, я заявляю о своём неотъемлемом праве на гармонию, здоровье, спокойствие, радость и истинное самовыражение.
49. С помощью моей Высшей Силы я учусь определять и отстаивать свои границы.
50. Я могу сказать «Да», когда я хочу, и «Нет», когда мне этого хочется. Выбор принадлежит мне.
51. Я соблюдаю свои интересы в любых отношениях.
52. У меня есть смелость защищать границы, даже если другие осуждают.
53. Я свободна(ен) от страха, злости и угрюмости других. Я могу отделяться с любовью.
54. Моя сексуальность и духовность изумительно переплетены.
55. Я могу выражать свою сексуальность в безопасных и любящих отношениях.
56. Прямо сейчас я свободен от желания винить других и себя.
57. Я примиряюсь с собой практикуя прощение.
58. Прямо сейчас я применяю любовь в моих мыслях, в моих словах и моих действиях.
59. Я преисполнен терпимости к другим и самому себе.
60. Я заслуживаю жить счастливой и успешной жизнью.
61. Я заслуживаю поддержку и сострадание.
62. Я признаю свое бессилие перед поведением других, любовь и согласие заполняют мою жизнь.
63. Я сговорчивая(ый), любящая(ий), прощающая(ий).
64. Я достойная(ый) быть любимой(ым).
65. Я могу позаботиться о себе физически, эмоционально и духовно.
66. Вне зависимости от моего жизненного опыта я учусь прощению.
67. Мой душевный покой усиливается, а мое благорасположение растёт.
68. Я заслуживаю то хорошее, что происходит в моей жизни.
69. Я верю моей Высшей Силе, я верю себе.
70. Я постигаю душевный покой, когда слушаю голос моей Высшей Силы.
71. Я хороший друг и у меня есть хорошие друзья.
72. Я выздоравливаю и доверяю программе и Высшей Силе.
73. Я ощущаю любовь вселенной в течение всего дня.
74. Я отпустил(а) стресс на работе и отлично себя чувствую.
75. Я могу справиться со всем, что бы это ни было.