

Jestem sobą.

Na całym świecie nie ma drugiej takiej samej osoby.

Istnieją ludzie, którzy są do mnie częściowo podobni, ale nikt nie jest dokładnie taki sam. Dlatego też wszystko, co ode mnie pochodzi jest całkowicie moje, ponieważ to ja dokonuję wyborów.

Wszystko, co mnie dotyczy, należy do mnie: moje ciało, włączając w to wszystkie jego uczynki; mój umysł oraz wszystkie moje myśli i przekonania; moje oczy wraz ze wszystkimi obrazami, jakie spostrzegają; moje uczucia, jakiegokolwiek by nie były: złość, radość, frustracja, miłość, rozczarowanie, podniecenie; moje usta i wszystkie słowa, które wypowiadają: uprzejme, miłe czy szorstkie, poprawne i niepoprawne; mój głos, donośny lub łagodny; i wszystkie moje czyny w stosunku do innych i do mnie samego/samej.

Do mnie należą moje fantazje, marzenia, nadzieje i lęki.

Do mnie należą moje triumfy i sukcesy, moje porażki i błędy.

Ponieważ to wszystko należy do mnie, jestem w stanie dogłębnie poznać siebie. A dzięki temu - darzyć siebie miłością i żywić przyjazne uczucia do każdej swojej części. Mogę sprawić, aby wysiłek całej mojej osoby miał na celu moje dobro.

Istnieją takie aspekty mojej osobowości, które są dla mnie zagadkowe i nieznanne. Ale dopóki darzę siebie miłością, mogę z odwagą i nadzieją próbować wyjaśnić to, czego jeszcze nie rozumiem i poszukiwać sposobów poznania siebie samej/samego.

Jakkolwiek wyglądam i brzmię, cokolwiek mówię i robię, myślę lub czuję w danym momencie, to jestem Ja. Wszystko to jest autentyczne i ukazuje moją sytuację w danej chwili.

Kiedy spoglądam w przeszłość na to, jak wyglądałam/łem i brzmiałam/łem, co robiłam/łem i mówiłam/łem, czułam/łem i myślałam/łem, mogę uważać, że niektóre elementy nie pasują do całości. Mogę je odrzucić i stworzyć na ich miejsce nowe.

Jestem w stanie patrzeć, słuchać, czuć, myśleć, mówić i działać.

Mam narzędzia niezbędne, aby przetrwać, aby nawiązywać kontakty z innymi, aby być twórczą/y, wprowadzać sens i ład w świecie, wśród ludzi i rzeczy, które są na zewnątrz mnie.

Należę do siebie i dlatego też mogę sobą kierować.

Jestem sobą i jestem w porządku.

/Źródło: "I am me" Virginia Satir/