

Я — это Я!  
Во всем мире нет никого в точности такого же, как я.

Есть люди чем-то похожие на меня, но нет никого в точности такого же, как я.

Поэтому все, что исходит от меня, — это подлинное мое, потому что именно я выбрал это.

Мне принадлежит все, что есть во мне:  
о мое тело, включая все, что оно делает;  
о мое сознание, включая все мои мысли и планы;  
о мои глаза, включая все образы, которые они могут видеть;  
о мои чувства, какими бы они не были, — тревога, удовольствия, напряжение, любовь, радость;  
о мой рот и все слова, которые он может произносить, — вежливые, ласковые или грубые, правильные или неправильные;  
о мой голос, громкий или тихий;  
о все мои действия, обращенные к другим людям или ко мне самому.

Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и мои страхи.

Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и ошибки.

Вес это принадлежит мне. И поэтому Я могу очень близко познакомиться с собой. Я могу полюбить себя и подружиться с собой. И Я могу сделать так, чтобы все во мне содействовало моим интересам.

Я знаю, что кое-что во мне озадачивает меня, и есть во мне что-то такое, чего Я не знаю. Но поскольку Я дружу с собой и люблю себя, Я могу осторожно и терпеливо открывать в себе источники того, что озадачивает меня, и узнавать все больше и больше разных вещей о себе самом.

Все, что Я вижу и ощущаю, все, что Я говорю и что Я делаю, что Я думаю и чувствую в данный момент, — это мое. И это в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я в данный момент.

Когда Я вглядываюсь в свое прошлое, смотрю на то, что Я видел и ощущал, что Я говорил и делал, как Я думал и как Я чувствовал, Я вижу, что не вполне меня устраивает. Я могу отказаться от того, что кажется неподходящим, и сохранить то, что кажется очень нужным, и открыть что-то новое в себе самом.

Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать. Я имею все, чтобы быть близким с другими людьми, чтобы быть продуктивным, вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня.

Я принадлежу себе, и поэтому Я могу строить себя.

Я — это Я, и Я — это замечательно!!!