

## **Alternative pentru Afirmatia de setare**

**(inlocuirea sintagmei "ma iubesc si accept profund si total")**

### **Metoda alegerilor**

Aleg sa ma simt calm si relaxat

Decid sa incep sa o las (durerea, situatia, intamplarea, trauma etc.) sa plece

Aleg sa ma simt in pace cu asta intr-un mod care sa functioneze pentru mine

Decid sa o iau pas cu pas

Aleg sa-mi dau voie sa ma vindec in modul optim pentru mine

Decid sa-mi recuperez puterea personala

Decid sa ma simt relaxat si in pace chiar acum si aici

Aleg sa fiu deschis si sa accept ceea ce vine

Imi recuperez sentimentul de siguranta personala, chiar acum, chiar aici

Aleg sa gasesc noi moduri prin care sa lucrez cu aceasta problema

Decid sa rescriu toate regulile familiei, deoarece ele nu mai functioneaza pentru mine

### **Metoda acceptarii de sine**

Accept cine sunt si cum ma simt

Recunosc si accept toate sentimentele mele

Sunt in continuare, un om bun (mama, tata, baiat, fata, sot, sotie, copil etc.)

Ma onorez pentru aceasta experienta si incercare

Accept profund si complet ca fac tot ceea ce pot mai bine

Invat sa accept, sa iubesc si sa apreciez toate partile din mine

Invat sa fiu bland cu mine, exact asa cum sunt  
Ma onorez si apreciez pentru cat de dificila a fost aceasta experienta  
Sunt gata sa ma iubesc si accept asa cum sunt  
Imi multumesc, ma iubesc si respect in totalitate  
Sunt deschis ideii de a ma accepta asa cum sunt  
Accept toate partile din mine, inclusiv sentimentele pe care le am

### **Metoda acceptarii**

Voi gasi cumva, o cale de rezolvare  
Sunt deschis posibilitatii de a privi in mod diferit aceasta situatie  
Poate gasesc o alternativa?  
Este posibil sa incep sa las asta in urma mea  
Dau voie mintii si corpului meu sa ma ajute sa rezolv aceasta situatie  
Incep sa simt cum pot elibera acest lucru  
Decid sa las aceste schimbari sa se petreaca in mod natural  
Realizez ca nu trebuie sa rezolv totul dintr-o data  
Este posibil sa privesc acest lucru dintr-o perspectiva diferita  
Ma pot impaca cu noua situatie  
Imi dau voie sa merg mai departe in ritmul potrivit pentru mine  
Sunt deschis catre noi posibilitati si resurse de rezolvare a acestei situatii