

TOIPUVAN MIELLYTTÄJÄN VOIMALAUSEITA

Minulla on lupa ja velvollisuus olla minä.

Vastuullani on olla hylkäämättä ja torjumatta itseäni.

Totuus ei ole itsekästä.

En ole vastuussa muiden ihmisten tunteista.

En ole vastuussa muiden ihmisten ajatuksista.

En ole vastuussa muiden ihmisten epämukavasta olostani.

Ei ole minun asiani, mitä muut ajattelevat minusta.

Ihmisten tunteet, ajatukset ja reaktiot kertovat heistä.

Minulla on lupa kieltäytyä ilman selityksiä.

Vasta kun voin sanoa ei, voin sanoa aidosti kyllä.

Ein sanominen on kyllän sanomista itselleni.

En tarvitse hyväksyntää kaikilta ihmisiltä.

Tärkein ja pysyvin hyväksyntä tulee minulta itseltäni.

Minulla on lupa olla muutakin kuin kiva, helppo ja mukava.

Minulla on lupa olla hankala ja tarvitseva.

Minulla on lupa suuttua ja ilmaista vihaa rakentavasti.

Minulla on lupa olla eri mieltä ja muuttaa mieltäni.

Minulla on lupa olla keskeneräinen ja harjoitella.

Minun olemassaolostani seuraa paheksuntaa ja ristiriitoja.

Itsekunnioitus herättää kunnioitusta.

Toipuminen tapahtuu yksi miniaskel ja päivä kerrallaan.

LÄHDE: JOHANNA POHJOLA / VAPAAKSI MIELLYTTÄMISESTÄ