

Είμαι αρκετή όπως είμαι. Η αξία μου δεν καθορίζεται από τις απόψεις των άλλων.

Έχω τη δύναμη να δημιουργήσω τη ζωή που επιθυμώ. Κάθε μέρα κάνω βήματα προς αυτή.

Τα λάθη μου είναι ευκαιρίες για μάθηση και ανάπτυξη. Συγχωρώ τον εαυτό μου με αγάπη.

Η φωνή μου έχει αξία. Οι ιδέες και
τα συναισθήματά μου αξίζουν να
ακουστούν.

"Είμαι γενναία και ανθεκτική. Έχω ξεπεράσει προκλήσεις στο παρελθόν και θα το κάνω ξανά.

Αξίζω αγάπη, σεβασμό και ευτυχία.
Δε διστάζω να τα διεκδικήσω.

Η μοναδικότητά μου είναι η
μεγαλύτερη δύναμή μου. Γιορτάζω
αυτό που με κάνει διαφορετική.

Έχω όλα τα εφόδια που χρειάζομαι
για να αντιμετωπίσω ό,τι έρθει
σήμερα.

Η πρόοδός μου μετράει, ακόμα κι αν είναι μικρή. Κάθε βήμα με φέρνει πιο κοντά στα όνειρά μου.

Επιλέγω να βλέπω τις δυνατότητες
αντί για τους περιορισμούς. Το
μέλλον μου είναι φωτεινό.