

AFFERMAZIONI

Sono degno di amore e gentilezza, sia da parte mia che da parte degli altri.

Accetto le mie imperfezioni e le vedo come opportunità di crescita.

Va bene commettere errori: fanno parte del mio percorso.

Mi tratto con la stessa compassione che offrirei a un amico.

Io sono abbastanza, così come sono.

Ho scelto di concentrarmi sui miei punti di forza e sui miei successi.

Mi concedo il permesso di riposare e ricaricarmi quando ne ho bisogno.

Riconosco i miei sentimenti senza giudicarli e mi permetto di provare emozioni.

Ogni giorno è una nuova opportunità per crescere e imparare.