

Екатерина Берк

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОПИСИ ДЛЯ ХОРОШЕГО СНА



КЛАДЕЗЬ

Издательство АСТ
Москва

Принятие и безопасность

Я в безопасности здесь и сейчас.

Я в безопасности здесь и сейчас.

Мои чувства важны и имеют значение. Мои чувства важны и имеют значение.

Я разрешаю себе проживать свои
чувства. Я разрешаю себе проживать
свои чувства.

Я принимаю себя таким, какой я
есть. Я принимаю себя таким, какой
я есть.

Я достаточно хорош(а).

Я достаточно хорош(а).

Этот момент пройдет.

Этот момент пройдет.

Я заслуживаю покоя и умиротворения.

Я заслуживаю покоя и умиротворения.

Я позволяю себе расслабиться.

Я позволяю себе расслабиться.

Я могу быть неидеальным(ой) и все равно быть ценным(ой).

Я могу быть неидеальным(ой) и все равно быть ценным(ой).

Моя тревога не определяет меня.

Моя тревога не определяет меня.