Vety k sebeláske

Vytlač si tieto vety, alebo si ich prepíš na iný papier, nalep si ich na chladničku, vlož si ich do peňaženky alebo polož vedľa postele na miesto na ktoré sa pozeráš po prebudení.

Môže ti to prísť zaťažko si ich čítať, no pozývame ťa, aspoň počas kurzu si ich skutočne čítať sama sebe.

Môžeš si ich čítať, si ich hovoriť hneď po prebudení, alebo predtým ako pôjdeš spať. Alebo v akýkoľvek iný tebe vhodný čas.

Tieto vety môžu byť ako afirmácie k starostlivosti o seba samú.

Miluji se přesně taková, jaká jsem.

Milujem sa presne taká aká som.

Na sebelásku a starostlivosť o seba   
sa oplatí nájsť si čas .

Vyplatí se, najít si na sebelásku   
a starostlivost o sebe čas.

Starám sa a milujem seba samú, aby som sa mohla starať a milovať iných.

Starám se o sebe a miluji se, abych se mohla milovat a starat se o ostatní.

Som prioritou vo svojom živote .

Jsem ve svém životě prioritou.

Zaslúžim si to.

Zasloužím si to.

Odpúšťam si a milujem sa.

Odpouštím si a miluji se.

Venujem si čas na výživu   
celého svojho ja.

Věnuji si čas na výživu celého svého já.

Ja sa rozhodujem a tvorím svoj život.

Rozhoduji se a tvořím svůj život

Som skvelá taká aká som.

Jsem skvělá, taková jaká jsem

Každý deň si doprajem   
svoj čas pre seba.

Každý den si dopřávám čas pro sebe.

Keď robím, čo milujem,   
som v živote spokojnejšia.

Když dělám to, co miluji,   
jsem v životě spokojenější.