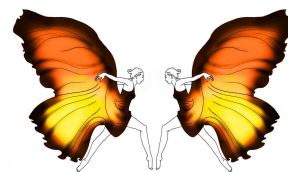


Kobietę we mnie ukryta,
Gdzie jesteś, obudź się proszę...
Czy może lustro zapytać?
Czy w sobie odpowiedź noszę...?



Jestem sobą

Na całym świecie nie ma drugiej takiej samej osoby. Istnieją ludzie, którzy są do mnie częściowo podobni, ale nikt nie jest dokładnie taki sam. Dlatego też wszystko, co ode mnie pochodzi, jest całkowicie moje, ponieważ to ja dokonuję wyborów.

Wszystko co mnie dotyczy należy do mnie: moje ciało, włączając w to wszystkie jego uczynki; mój umysł, oraz wszystkie moje myśli i przekonania; moje oczy wraz z wszelkimi obrazami, które spostrzegają; moje uczucia, jakiegokolwiek by były: złość, radość, frustracja, miłość, rozczarowanie, podniecenie; moje usta i wszystkie słowa, które wypowiadają: uprzejme, miłe, czy szorstkie, poprawne i niepoprawne; mój głos, donośny lub łagodny; i wszystkie moje czyny w stosunku do innych i do mnie samej.

Do mnie należą moje fantazje, marzenia, nadzieje i lęki. Do mnie należą moje triumfy i sukcesy, moje porażki i błędy. Ponieważ to wszystko należy do mnie, jestem w stanie dogłębnie poznać siebie. A dzięki temu- darzyć siebie miłością i żywić przyjazne uczucia w stosunku do każdej swojej części. Mogę sprawić, aby wysiłek całej mojej osoby miał na celu moje dobro.

Istnieją takie aspekty mojej osobowości, które są dla mnie zagadkowe i nieznanne. Ale dopóki darzę siebie miłością, mogę z odwagą i nadzieją próbować wyjaśniać to, czego nie rozumiem i poszukiwać sposobów lepszego poznania siebie samego.

Jakkolwiek wyglądam, brzmię, cokolwiek mówię i robię, myślę lub czuję w danym momencie, to jestem ja. Wszystko to jest autentyczne i ukazuje moją sytuację w danej chwili.

Kiedy spoglądam w przeszłość na to jak wyglądałam i brzmiałam, co robiłam i mówiłam, czułam i myślałam, mogę uważać, że niektóre elementy nie pasują do całości. Mogę je odrzucić i stworzyć w ich miejsce nowe.

Jestem w stanie patrzeć, słuchać, czuć, myśleć, mówić i działać. Mam narzędzia niezbędne, aby przetrwać, nawiązywać kontakty z innymi, aby być twórczy, wprowadzać sens i ład w świecie, wśród ludzi i rzeczy, które są na zewnątrz mnie. Należę do siebie i dlatego też mogę sobą kierować.

Jestem sobą i jestem w porządku.

Deklaracja poczucia własnej wartości
Virginia Satir