



Script Motivațional Auto-Administrat

Dezvoltat de Dr. Mihai • Publicat în iunie 2016

În acest moment, sunt conștient și știu că îmi pot atinge obiectivele și îmi pot transforma visele în realitate. Depinde de mine. Acum sunt concentrat și clar în ceea ce vreau și în ceea ce pot face. Știu acum că nu este vina mea. Înțeleg acum că am nevoie de echilibru între emoțiile mele și gândurile mele, iar întreaga mea viață este ceea ce aleg eu să fac din ea. Acționez realizând că sunt bun, sunt suficient și sunt suficient de bun.

Sunt liber de toate blocajele care m-au ținut captiv în frică și sunt pregătit să acționez. Acționez. Am speranțe și vise pe care le merit și știu că le voi atinge, iar nu îmi mai este frică. Frica mea dispare în timp ce citesc aceste cuvinte, iar eu sunt curajos, puternic și hotărât. Pot să fac asta. Voi face asta. Fac asta. Aici, acum și de aici înainte. Sunt decis și încrezător în abilitățile mele, sunt mândru de succesele mele și de mine însumi. Sunt un succes. Mă deschid și îndepărtez frica din inima mea. Urmez propriile mele așteptări, nu pe cele pe care alții le au de la mine. Văd acum că trebuie să am grijă de mine, să mă mulțumesc pe mine, nu pe alții, și îmi voi împlini nevoile. Acționez fără frică. Sunt neînfricat. Mă respect și sunt important. Aleg să arunc anxietatea la gunoi și să îmbrățișez pacea și fericirea. Am cunoașterea. Am puterea. Sunt capabil.

Chiar acum, în timp ce citesc acest lucru, realizez că nu îi pot controla pe alții, locurile sau lucrurile. Singurul lucru pe care îl pot controla sunt eu însumi. Preiau controlul asupra emoțiilor mele, asupra acțiunilor mele și asupra gândurilor mele. Sunt fericit și împăcat. Mă validez, mă accept și am încredere în mine. Cred în mine. Sunt bun. Sunt încrezător și puternic, sunt hotărât și relaxat și voi rămâne puternic în fața provocărilor, pentru că știu că pot face față oricărui lucru care vine spre mine. Sunt optimist în privința viitorului. Am speranță și realizez că pot face alegerile potrivite. Pot decide pentru mine. Voi decide pentru mine. Decid chiar acum să renunț la gândurile negative repetitive. Eliberez gândurile negative pe care le am, le las să plece. Le dau înapoi oamenilor care mi le-au dat. Merit mai mult. Sunt mai bun. Voi vorbi pozitiv cu mine, pentru că am o părere bună despre mine. Voi fi ghidat de propria mea bunătate și compasiune, fiind cel mai bun prieten al meu. Nu am frică! Știu că sunt om. Oamenii fac greșeli. Greșelile sunt OK. Eu sunt OK. Dacă fac greșeli, este OK, pentru că eu sunt OK. Sunt doar om. Învăț din experiențele mele. Îmi dezvolt propriul caracter și mă construiesc pe mine însumi. Am încredere în deciziile mele și știu că sunt bun. Pot să fac asta. Fac asta.



Înțeleg că propriul meu dialog interior mă influențează și aleg să înlocuiesc vorbirea negativă cu vorbire pozitivă, pentru că știu că sunt bun. Știu că cineva a ajutat la crearea acelor gânduri în mintea mea. Ele nu au fost create doar de mine. Așa că îmi creez propriile mesaje. Mesaje pozitive pentru mine, despre mine, pentru mine. Sunt inteligent. Sunt suficient. Sunt suficient de inteligent. Am putere și control asupra gândurilor și emoțiilor mele. Văd acum că viața este bună. Viața este pozitivă. Iar eu sunt bun și pozitiv. Și pot alege unde merg în viață și ce fac cu viața mea. Îmi creez destinul. Aleg să creez o viață pozitivă, de succes și plină de succes, de care sunt mândru, pentru că sunt mândru de mine. Fericirea este în mine și o pot accesa oricând. Nimic nu mă poate frânge; nimic nu mă poate speria, pentru că știu acum că tot ce am nevoie pentru a fi fericit este să îmi permit să fiu fericit acceptându-mă. Nu îi voi mai asculta pe alții și nu voi mai lua opiniile altora ca adevăr absolut. Voi provoca mesajele negative și le voi înlocui cu mesaje pozitive. Voi lupta pentru propria mea seninătate, pentru că știu că sunt foarte bun și sunt mândru de mine. Merit bunătațe. Sunt bunătațe. Sunt cel mai mare susținător al meu. Sunt propriul meu erou. Sunt liber de vinovăție și rușine, sunt o persoană responsabilă și plină de compasiune și mă valorizez. Mă ascult pentru că mă iubesc.

Mă accept necondiționat chiar acum, în timp ce citesc aceste cuvinte. Îmi asum riscuri, pentru că știu că pot stăpâni orice vine spre mine; mă simt complet și puternic. Nu am toate răspunsurile, și este OK. Voi găsi răspunsurile. Pentru că voi continua să rămân curios și deschis către experiențe noi. Sunt entuziasmat de viitor și știu că pot reuși. Sunt calm și relaxat. Sunt în pace, pentru că acum știu ce persoană bună sunt. Voi sta ferm și puternic în fața provocărilor și voi rămâne rațional și conectat la mine și la bunătațea mea interioară în situații stresante. Sunt în controlul propriei mele vieți. Îmi asum responsabilitatea deplină pentru propriul meu succes, îmi conduc propria viață și aleg să rămân puternic știind că am abilitatea de a face față viitorului. Astăzi mă accept așa cum sunt. Pentru că știu că sunt suficient de bun, că sunt capabil, că voi reuși. Las trecutul să plece, mă concentrez pe aici și acum și realizez că îmi voi umple viața cu pozitivitate și bunătațe.

Mintea mea este liniștită. Emoțiile mele sunt calme. Corpul meu este în armonie cu emoțiile și gândurile mele. Pe măsură ce gândesc mesaje pozitive despre mine, mă simt energizat și puternic, devin mai încrezător și realizez câte resurse am în mine și că pot depăși provocările viitoare. Mă simt puternic și pozitiv. Sunt cel mai bun prieten al meu acum și de acum înainte. Nu îmi voi mai crea propria anxietate și nu voi permite altora să îmi tulbure pacea. Controlez ceea ce gândesc și controlez ceea ce simt. Nu voi permite altora să îmi dicteze călătoria către propriul meu succes. Viața este minunată, iar eu sunt minunat în viața mea. Sunt cel mai bun lucru care mi s-a întâmplat vreodată și mă accept,



mă respect și îi voi învăța pe alții cum să se poarte cu mine. Sunt capabil și demn de iubire, iar știu că abilitatea mea de a iubi începe aici și acum, în acest moment. Iau aceste cuvinte și le păstrez în mintea mea, pentru că nu mă voi mai trata cu respingere. Sunt unic și special și voi lăsa lumea să știe acest lucru în fiecare zi, implicându-mă în gânduri, comportamente și emoții pozitive și optimiste care mă vor împuternici și îmi vor îmbogăți viața.

Sunt puternic. Sunt capabil. Sunt suficient de bun. Și nu este vina mea. De aici înainte, sunt responsabil de fericirea mea. Și voi fi fericit. Sunt deja fericit. Mă simt foarte bine. Trebuie să fiu bun. Sunt bun. Da, știu că este adevărat! Îmi promit acest lucru. Sunt atât de mândru de mine acum. Bun venit noului meu eu: revigorat, pozitiv, energizat, capabil, hotărât, de succes, stabil, echilibrat, optimist, creativ, încrezător, puternic, împuternicit, relaxat, reînnoit. Ce viață minunată voi avea de aici înainte. Ce viață minunată. Ce eu minunat. Sunt! Pot! Fac! Acum!

