

DECLARAȚIA STIMEI DE SINE

Eu sunt eu.

Nu mai există nimeni pe lumea aceasta exact ca mine.
Mai sunt persoane care îmi seamănă în anumite privințe, dar nimeni nu îmi seamănă în totalitate.

Prin urmare, **tot ceea ce emană din mine este sută la sută al meu**, pentru că eu sunt cel ce face alegerile.

Posed tot ceea ce ține de mine: corpul meu, inclusiv tot ceea ce face acesta; **mintea mea**, inclusiv toate gândurile și ideile; **ochii mei**, inclusiv imaginile a tot ceea ce văd ei; **gura mea** și toate cuvintele care ies din ea: politicoase, dulci sau aspre, corecte sau incorecte; **vocea mea**, sonoră sau liniștitoare; și toate **acțiunile mele**, atât cele îndreptate către ceilalți, cât și cele direcționate către mine însumi.

Posed **fanteziile, visele, speranțele și temerile** mele.
Posed toate **triumfurile și succesele** mele, toate **eșecurile** și toate **greșelile**.

Pentru că posed tot ceea ce tine de mine, **mă pot cunoaște** foarte bine. Dacă fac asta, **mă pot iubi** și pot avea o atitudine binevoitoare față de întreaga mea ființă. Apoi, pot face în așa fel încât să acționez în totalitate spre binele meu.

Știu că există anumite **aspecte în mine care mă nedumeresc** și altele pe care nu le cunosc. Dar atâta vreme cât mă port cu blândețe și iubire cu mine, **pot căuta**, cu speranță și curaj, **soluții pentru puzzle** și modalități de a afla mai multe despre mine.

Felul în care **arăt și vorbesc**, tot ceea ce **spun și fac**, tot ceea ce **gândesc și simt** la un moment dat, toate acestea **sunt eu**. Totul este autentic și mă reprezintă pe mine, așa cum sunt în acel moment precis.

Când, mai târziu, mă uit în urmă la cum am arătat și cum am vorbit, la ce am spus și cum am făcut, pot găsi elemente care să mi se pară nepotrivite. **Pot da la o parte elementele nepotrivite**, pot păstra ceea ce s-a dovedit adecvat și pot inventa ceva nou pentru ceea ce am îndepărtat.

Pot să văd, să aud, să simt, să gândesc, să vorbesc și să fac.
Am instrumente pentru a supraviețui, pentru a fi apropiat de ceilalți, pentru a fi productiv, pentru a înțelege și a pătrunde marea de oameni și de lucruri din exteriorul meu.

Mă posed pe mine și, prin urmare, mă pot construi.
Eu sunt eu și sunt OK.

Virginia Satir - "Arta de a făuri Oameni",
Editura Trei