

我的能力足以面對所有狀況。  
我選擇覺得自己很棒。  
我值得擁有自己的愛。  
我獨立自主。  
我接受並使用自己的力量。  
為自己說話很安全。  
我以現在這樣的我在此時此地被愛、被接納。  
我擁有高自尊，因為我尊敬真實的自己。  
我的人生一天天變得更美好。我期待每個下一刻帶來的一切。  
我不少什麼也不多什麼，不需要向任何人證明我自己。  
生命以每一種可能的方式支持我。  
我的意識裡都是充滿愛、正面與健康的想法，而這一切都會反映在我的經歷中。  
我可以給自己最棒的禮物就是無條件的愛。我愛現在這樣的我，我不再等自己變得完美之後才去愛自己。