БЕЛАЯ КНИГА
60 утр для любви к себе

согласно PARED-эксперимент

ПРЕДИСЛОВИЕ

Эта книга не про исправление.

Она про возвращение.

Возвращение к себе —

к живой, чувствующей, настоящей.

Это не обещание.

Это эксперимент.

60 утр.

60 выборов.

Посмотри,

как ты начнёшь расцветать.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ КНИГОЙ

Открывай книгу утром.

Читай страницу целиком.

Не анализируй.

Не спорь.

Закрой книгу.

Проживи день.

На следующий день —

следующая страница.

ДЕНЬ 1

Я проснулась.

Сегодня я выбираю лучшую версию себя.

Я возвращаюсь к себе.

Я начинаю день с любви.

Я в безопасности.

Я расцветаю.

ДЕНЬ 2

Я проснулась.

Сегодня я выбираю лучшую версию себя.

Я дышу глубже.

Я выбираю спокойствие.

Я выбираю ясность.

Я расцветаю.

ДЕНЬ 3

Я проснулась.

Сегодня я выбираю лучшую версию себя.

Мне можно быть собой.

Мне можно быть живой.

Я принимаю себя.

Я расцветаю.

ДЕНЬ 4

Я проснулась.

Сегодня я выбираю лучшую версию себя.

Я отпускаю спешку.

Я иду в своём ритме.

Я выбираю тишину внутри.

Я расцветаю.

ДЕНЬ 5

Я проснулась.

Сегодня я выбираю лучшую версию себя.

Я вижу своё достоинство.

Я говорю себе «да».

Я мягко укрепляюсь.

Я расцветаю.

ДЕНЬ 6

Я проснулась.

Сегодня я выбираю лучшую версию себя.

Я благодарю себя за путь.

Я начинаю с малого.

Малое создаёт большое.

Я расцветаю.

ДЕНЬ 7

Я проснулась.

Сегодня я выбираю лучшую версию себя.

Я выбираю заботу о теле.

Я слышу свои потребности.

Я уважаю себя.

Я расцветаю.

Я проснулась.

Сегодня я выбираю лучшую версию себя.

Я отпускаю чужие оценки.

Я возвращаю себе силу.

Я выбираю себя.

Я расцветаю.

ДЕНЬ 9

Я проснулась.

Сегодня я выбираю лучшую версию себя.

Я не доказываю — я живу.

Я не тороплюсь — я иду.

Я доверяю себе.

Я расцветаю.

ДЕНЬ 10

Я проснулась.

Сегодня я выбираю лучшую версию себя.

Я чувствую первые изменения.

Я стала мягче к себе.

Я стала сильнее внутри.

Я расцветаю.