

Cokolwiek robisz, bądź spokojna i pamiętaj –

# jesteś świetna!

Bądź dla siebie dobra. Mów sobie miłe rzeczy.

**Weź tyle, ile potrzebujesz, wtedy, kiedy potrzebujesz.**

wyglądam dziś pięknie!

jestem świetna w tym co robię

jestem piękną kobietą

jestem mądra i silna

dziś spotka mnie coś fantastycznego!

cieszę się z tego, że jestem kobietą

lubię siebie

daję dziś sobie prawo do błędów

jestem tym, kim myślę, że jestem – więc myślę o

sobie dobrze

świat mi dziś sprzyja

jestem dziś świadoma siebie i swojej kobiecości

chcę przeżyć dzisiejszy dzień jak najpełniej

uśmiecham się dziś do siebie!

boję się i robię – bo robienie czegoś złe jest lepsze

niż nicnierobienie

skupiam się dziś na sobie i na tym, co dla mnie

ważne

jestem wspaniałą kobietą

idę dziś w świat z uśmiechem i odwagą