



VIRGINIJOS SATIR SAVIGARBOS DEKLARACIJA

Visame pasaulyje nėra tokio pat žmogaus, kaip aš.

Taip, yra kažkuo panašių į mane žmonių, bet nėra nei vieno, kuris mane atkartotų.

Viskas, kas iš manęs sklinda, yra tik mano, nes tai – mano pasirinkimas.

Man priklauso viskas, kas manyje yra: mano kūnas ir visi jo judesiai, mano sąmonė, visos mintys ir idėjos, kurios kyla mano galvoje. Mano akys ir tai, ką jos mato. Mano jausmai, kokie jie bebūtų – pyktis, džiaugsmas, susierzinimas, meilė, nusivylimas, susižavėjimas. Mano lūpos ir visi žodžiai, kuriuos jos ištaria – mandagūs, malonūs ir teisingi, ar grubūs ir neteisingi. Mano balsas – švelnus ar grubus. Ir visi mano poelgiai.

Man priklauso mano triumfai ir laimėjimai, klaidos ir nesėkmės.

Aš visa priklausau sau ir todėl galiu artimai susipažinti su savimi ir susidraugauti. Pamilti save ir visas savo dalis. Aš galiu nukreipti visus veiksmus vardan savo interesų.

Aš žinau, kas manęs netenkina. Žinau ir tai, kad yra kažkas, ko aš apie save nežinau. Bet aš myliu save ir galiu drąsiai veikti tam, kad pakeisčiau tai, kas manęs netenkina. Ir pasistengti sužinoti tai, ko dar nežinau.

Aš esu Aš. Nepriklausomai nuo to, ką aš sakau, kaip elgiuosi, kaip atrodau, ką galvoju ir ką jaučiu.

Visa tai – tik mano. Ir tai atspindi tik mano būseną šią akimirką.

Kai aš matau, kaip aš atrodžiau, ką kalbėjau, ką dariau ir jaučiau, aš galiu išmesti tai, kas man nepatinka, ir palikti tai, kas mane tenkina, pakeisdama išmestą kažkuo nauju, tinkamesniu.

Aš galiu klausyti ir girdėti, kalbėti ir veikti. Aš turiu visas galimybes tam, kad būčiau artima ir naudinga kitiems žmonėms.

Viskas tam, kad susigaudyčiau mane supančių žmonių ir daiktų pasaulyje.

Aš priklausau sau, todėl galiu save kurti.

Aš esu Aš.

Ir viskas su manimi yra gerai.

Parengė Klaipėdos PPT psichologė Vilma Šamonskienė