12 lupausta itselleni

Lupaan kuunnella itseäni.

Lupaan kohdella itseäni lempeästi.

Lupaan pysähtyä ennen kuin uuvun.

Lupaan olla vertaamatta itseäni muihin.

Lupaan uskaltaa muuttua.

Lupaan päästää irti siitä, mikä ei enää palvele minua.

Lupaan arvostaa pieniä edistysaskeleita.

Lupaan pyytää apua tarvittaessa.

Lupaan pitää huolta kehostani.

Lupaan olla rehellinen itselleni.

Lupaan iloita tästä hetkestä.

Lupaan rakentaa omannäköistä elämää.

En lupaa olla täydellinen.

Lupaan palata yhä uudelleen niiden asioiden äärelle, jotka tekevät elämästäni enemmän omannäköistä.

Tänään sitoudun muistamaan nämä lupaukset.

Päivämäärä

Allekirjoitus

Lupausten maailma™