

Советы для Само-Утвер- ждения

- Я имею право защищаться!
- Я доверяю моему чувству.
- Я чувствую мои личные границы.
- Я серьёзна, когда устанавливаю мои границы.
- Я становлюсь для этого твёрдо на землю.
- Я делаюсь максимально большой!
- Я говорю громко и отчётливо **НЕТ!** Или **СТОП!**
- Страх может предупредить меня об опасностях.
- Я выдыхаю и решаю, что мне делать.
- Я объясняю себе: Я определяю ситуацию.
- Моя цель: я **ВЫХОЖУ** из неприятной ситуации.
- Я обращаюсь за помощью, если я не знаю, как дальше.

