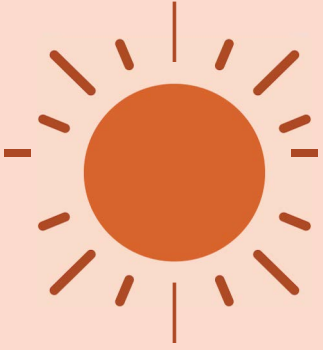


*Olumlu ve Nazik  
düşünceleri  
seviyorum.*



*Elimden gelenin en  
iyisini yapıyorum ve  
elimden gelen  
yeterince iyi.*



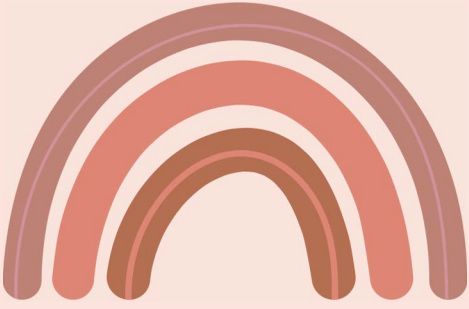
*Daha önce  
milyonlarca kez  
yaptığım gibi, bu  
endişeli anı  
yaşıyorum.*



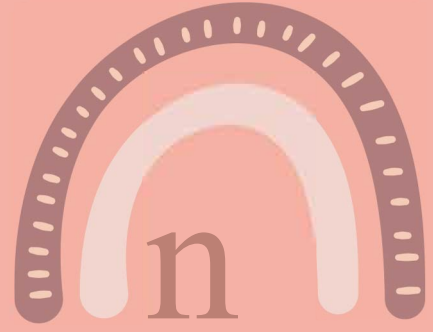
*Bu duygunun  
ötesine geçecek  
güce sahibim.*



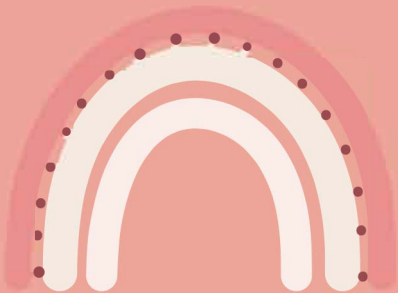
Ben tehlikede  
değilim; Ben  
sadece  
rahatsızım.



*Bu da geçecek.*



*Vücudumdaki  
hisler normal,  
ve tamamen kabul  
ediyorum.*



*Bu durumun zor  
olduğunu biliyorum  
ama ben üstesinden  
gelmekte kararlıyım.*



*Geçmiş deneyimlerim  
bugünün mutluluğunu  
seçmeme engel  
olamaz.*



*Gevşedikçe ve  
nefesimi  
yavaşlattıkça, kaygı  
dışarı akıyor.*



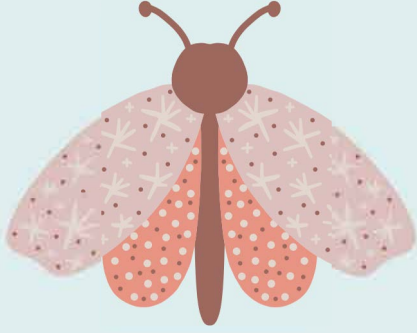
*Her gün elimden  
gelenin en iyisini  
yapıyorum.*



*Hayatımı  
seviyorum; kontrol  
bende.*



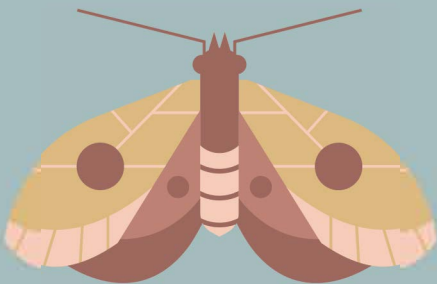
*Etrafımdaki  
iyiliğe  
odaklanmakta  
özgürüm.*



*Ben iyi  
olmalıyım çünkü  
hayat benim için  
en iyisini istiyor.*



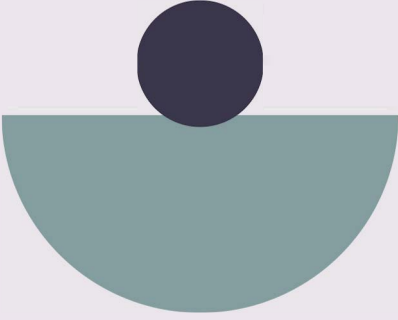
*Ben düşüncelerimi  
kontrol ediyorum,  
onlar beni kontrol  
etmiyor*



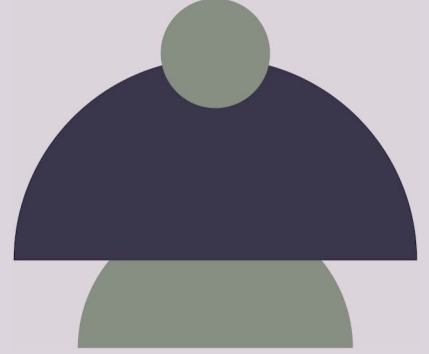
*Düşüncelerimin,  
duygularımın ve  
davranışlarımlarımın  
kontrolü bende.*



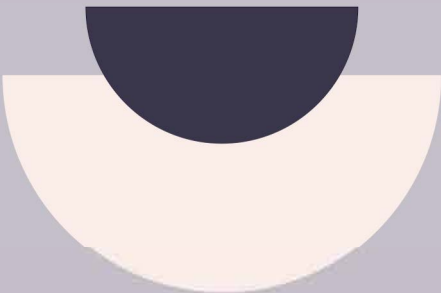
*Panik duyguları  
bedenimi terk  
ediyor.*



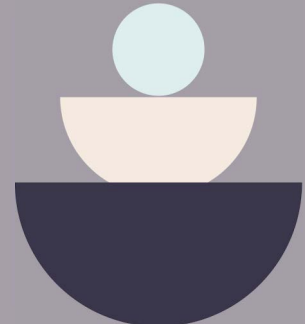
*Bu duygudan  
kaçınmaya çalışmak  
yerine bu duyguyu  
yaşayabilirim.*



*Değiştiremeyeceklerimi  
bırakıyorum ve  
yapabildiklerimle  
elimden gelenin en  
iyisini yapıyorum.*



*Mükemmel  
olmadığım için  
kendimi  
affediyorum.*



*Bu sadece bir  
düşünce ve bir  
düşünce  
değiştirilebilir*



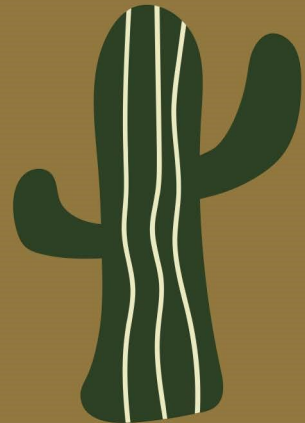
*Bu his uzun  
sürmeyecek.*



*Nefesimden ben  
sorumluyum*



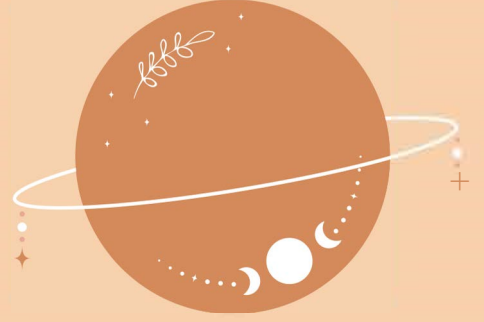
*İyiye içime  
çekiyorum ve  
kötüyü soluyorum.*



*Kendime böyle  
hissetmek için izin  
veriyorum.*



*Her seferinde bir  
saatliğine bugüne  
odaklanacağım.*



*Bunalmış hissettiğimde  
başkalarına yaslanma  
hakkım var.*



*Kimseye kendimi  
kanıtlamak  
zorunda değilim.*

