

ACA

अभिकथन Affirmations

- ❖ यह जानना ठीक है कि मैं कौन हूँ।
- ❖ खुद पर भरोसा करना ठीक है।
- ❖ यह कहना ठीक है कि मैं एक वयस्क बच्चा हूँ।
- ❖ जीने का दूसरा तरीका जानना ठीक है।
- ❖ अपराधबोध महसूस किए बिना ना कहना ठीक है।
- ❖ खुद को आराम करने के लिए समय (break) देना ठीक है।
- ❖ जब मैं फिल्म देखता हूँ या गाना सुनता हूँ तो रोना ठीक है।
- ❖ मेरी भावनाएँ ठीक हैं भले ही मैं अभी भी उन्हें अलग अलग समझना सीख रहा हूँ
- ❖ जब मैं सोचता हूँ तो दूसरों की देखभाल न करना ठीक है।
- ❖ गुस्सा महसूस करना ठीक है।
- ❖ मौज मस्ती करना और जश्न मनाना ठीक है।
- ❖ गलतियाँ करना और सीखना ठीक है।
- ❖ सब कुछ नहीं जानना ठीक है।
- ❖ "मुझे नहीं पता" कहना ठीक है।
- ❖ चीजों को कैसे करना है यह दिखाने के लिए किसी से पूछना ठीक है।
- ❖ सपने देखना और आशा रखना ठीक है।
- ❖ चीजों के बारे में मेरे परिवार से अलग सोचना ठीक है।
- ❖ पता लगाना और कहना "मुझे यह पसंद है या मुझे वह पसंद है" ठीक है।
- ❖ प्रेम से दूसरों से अलगाव रखना ठीक है
- ❖ मेरी अपनी उच्च शक्ति की तलाश करना ठीक है।
- ❖ सोच समझकर खुद को दोबारा पालना ठीक है।
- ❖ "मैं खुद से प्यार करता हूँ" कहना ठीक है ।
- ❖ एसीए प्रोग्राम पर काम करना ठीक है।