

Dnes **činím rozhodnutí** vyslovit sám/sama sobě pět upřímných komplimentů, které odrážejí nějaké mé podstatné vlastnosti (např. pilný, čestný, otevřený a podobně). Akceptování těchto pozitivních vyjádření mi pomůže být na sebe právem pyšná/ý a mít ze sebe radost.

Pokud mi to přijde zatěžko nebo to nedokážu, akceptuji strach, který mne omezuje. Víím, že to mohu zkusit příště.

* * *

Dnes **činím rozhodnutí** usmát se na nějakého cizího člověka a pozdravit ho dřív, než osloví on mě.

Pokud to nedokážu, akceptuji svůj současný strach a uvědomím si, že to mě straší mé ego, přitom na základě nesmyslného přesvědčení. Víím, že ve skutečnosti chci být schopná/ý spontánního lidského kontaktu.

* * *

Dnes **činím rozhodnutí** požádat dva z mých blízkých přátel, aby mě upozornili, až budu někomu něco přikazovat. Z toho alespoň v jednom případě se zamyslím nad tím, jak jinak mohu v dané věci postupovat, tedy jak o něco požádat, aniž by to byl rozkaz.

Pokud to nedokážu, uděluji si právo nebýt toho v dané chvíli schopná/ý, jelikož se nechávám přesvědčovat svým egem, že musím působit silně a autoritativně, jestliže chci, aby mě druzí respektovali.