

احترام به خود

من خودم هستم در سرتا سر جهان کس دیگری نیست که در ست مثل من با شد. کسانی هستند که بعضی اجزایشان شبیه من است، اما کسی دقیقاً مثل من نیست. در نتیجه چیزی که از من سر می‌زند کاملاً متعلق به خودم است زیرا که شخصاً و به تنهایی آن را انتخاب کرده‌ام.

من مالک تمام چیزهای مربوط به خودم هستم - بدنم، شامل هر چه که هست، ذهنم شامل تمام افکار و عقاید، چشمانم شامل تمام تصاویری که می‌گیرند. احساساتم، هر چه می‌خواهد باشد - خشم، شادی، عجز، علاقه، هیجان، امید و ناامیدی. دهانم، تمام حرف‌هایی که از آن خارج می‌شود، مؤدبانه، شیرین یا خشن، صحیح یا ناصحیح، صدایم، خواه بلند یا آرام و تمام حرکاتم چه آن که برای دیگران است چه برای خودم. من مالک همه تخیلات، رؤیاهایم، امیدها و ترس‌هایم هستم.

من مالک همه پیروزی‌ها و کامیابی‌ها، همه شکست‌ها و اشتباهاتم هستم.

چون مالک همه خودم هستم، می‌توانم صمیمانه با خودم آشنا شوم. با این کار می‌توانم خود را دو ست بدارم و با تمام اجزای خود دوست باشم. پس می‌توانم برای تمام وجودم امکان آن را فراهم آورم که در جهت بهترین مصلحت‌های آن کار کند.

می‌دانم که چهره‌هایی در مورد من هست که برایم به صورت معماست و چهره‌هایی که خودم نمی‌شناسم. اما تا آن زمان آن که نسبت به خود صمیمی و مهربان هستم، می‌توانم باشهامت و امید در پی حل این معماها و بهتر شناختن خود باشم.

هر طور که به نظر برسم و تأثیر بگذارم و هر چه بگویم و بکنم و هر چه در لحظه‌ای از زمان بیندیشم و احساس کنم، خود من است و نمایان نده این است که در این لحظه از زمان در کجا هستم.

بعداً وقتی که به عقب بنگرم و ببینم که چگونه به نظر می‌رسیدم و چگونه تأثیر می‌گذاشتم، چه گفتم و چه کردم و چطور فکر کردم و چه احساسی داشتم ممکن است معلوم شود که بعضی از قسمت‌ها ناجور بوده‌اند. می‌توانم جزئی را که ناجور بوده به دور اندازم و آنچه را که ثابت شده جور است برای خود نگهدارم و برای آنچه به دور انداخته‌ام چیز تازه‌ای اختراع کنم.

می‌توانم با دیگران نزدیک باشم، بارور باشم و از وجود مردم و چیزهای خارج از وجود خودم به زندگی معنی و نظم ببخشم.

من مالک خودم هستم، در نتیجه می‌توانم خود را مهندسی کنم.