



HARMONET OLVASÓ VAGYOK

Teremtő légkörben létezem, ahol meghallgatnak és én is meghallgathatok másokat.

Tekintettel vagyunk egymásra. Nyíltan megmutathatom szeretetemet, de kifejezhetem fájdalmamat, rosszállásomat is. Bátran vállalom a kockázatokat.

Mindenki érti, hogy kockázatvállalásommal együtt jár, hogy néha hibázom és hibáim azt jelzik, hogy fejlődöm, változom!

Teljes jogú ember vagyok, és annak is érzem magam.

Figyelembe vesznek, értékelnek és szeretnek.

Én magam is figyelembe veszem, értékelem és szeretem társaimat.

Megfelelő helyzetben szabadon reagálhatok humorral, nevetéssel.

Testtartásom méltóságteljes, arcom nyugalmat sugároz mások felé.

Beszédem tiszta és telt. Akivel beszélgetek, arra nézek, nyíltan szembe!

Figyelmesen és értőn hallgatok. Szabadon áramló kapcsolataimat harmónia hatja át.

Értem gyengéd tanításaikat. Csendem békés csend, zajom a békés létezés zaja.

Minden gondolatom, szavam és tettem hiteles, nyílt és őszinte.

Felelősségvállalásom, akadályokat felismerő képességem a hasonló tulajdonságú embereket vonzza körém és együtt minden nehézség megoldhatóvá válik.

Hatékonyan segítem a gyengébbeket és tanulok az erősebbtől, a jobbtól.

Elfogadom magam és így megértem és elfogadom környezetemet is.

Kapcsolataim szeretetteljesek, elfogadók és hasznosak.

Önmagammal azonos vagyok, Harmóniában élek.

(Virginia Satir szavai nyomán 1999 óta)