

# Aš esu POEMA

Parašykite poemą SAU apie save. Įkvėpimo ieškokite pavyzdyje. Keletą minučių skirkite sau. Jei norisi giliai įkvėpkite ir iškvėpkite. Būkite sąžiningas su savimi, stenkitės rašyti pozityviais žodžiais.

Aš rūpestinga ir drąsi  
Aš rūpinuosi savo šunimi  
Aš girdžiu automobilių spūstis rytais  
Aš matau saulę danguje  
Aš žinau, jog esu mylima  
Aš rūpestinga ir drąsi

Aš apsimetu jog gerai jaučiuosi, net kai taip nėra  
Aš nerimauju dėl ateities  
Aš noriu pasiekti daug tikslų  
Aš būgštauju dėl draugų  
Aš verkiu vakarais, kai esu viena  
Aš rūpestinga ir drąsi

Aš suprantu, jog turiu mokytis  
Aš per daug mąstau  
Aš svajoju apie savo ateitį  
Aš stengiuosi, jog kiti būtų laimingi  
Aš tikiu, jog man svarbiausi žmonės žino kokia aš  
esu  
Aš esu rūpestinga ir drąsi

Aš esu atvira draugams  
Aš vis drąsiau dalinuosi savo jausmais  
Aš tikiu, jog kiekvienas gali būti savimi  
Aš mėgstu leisti laiką su man brangiais asmenimis  
Aš turiu nuostabių draugų  
Aš rūpestinga ir drąsi



Aš esu.....

Aš rūpinuosiu.....

Aš girdžiu.....

Aš matau.....

Aš žinau.....

Aš esu.....

Aš apsimetu.....

Aš nerimauju.....

Aš noriu.....

Aš būgštauju .....

Aš verkiu.....

Aš esu.....

Aš suprantu.....

Aš visada.....

Aš svajoju.....

Aš bandau.....

Aš stengiuosi.....

Aš esu.....

Aš galiu.....

Aš moku .....

Aš tikiu.....

Aš mėgstu.....

Aš turiu.....

Aš esu.....



Pozityvus mąstymas  
reikalauja atkaklumo-  
nuosekliai kartoti  
pozityvius teiginius.



[www.kotrynosnamai.com](http://www.kotrynosnamai.com)