











MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
28 	29 	30	31 	1 Aloitan kuukauden hyvillä ja lempeillä ajatuksilla itsestäni.	2 Annan itselleni luvan levätä ja mielen rentoutua.	3 Kehun itseäni saavuttamistani asioista.
4 Aloitan viikon lempeästi itseäni halaten.	5 Nautin hetkestä ja teen jotain, mikä saa minut iloiseksi.	6 Hymyilen tänään monta kertaa. 	7 Olen ainutlaatuinen ja rakas.	8 Ilahdutan hymylläni tänään jotakuta vierasta.	9 Tänään etsin pieniä kauniita asioita ulkoa.	10 Kiitän itseäni viikon aikana tekemistäni asioista. 
11 Aloitan viikon kehumalla itseäni. 	12 Nukkumaan mennessäni mietin asioita, joista olen kiitollinen.	13 Kirjoitan aamulla herättyäni ajatustenvirtaa paperille.	14 Muistan, että jokainen päivä on uusi päivä.	15 Kehun itseäni siitä, miten olen selvinnyt hankalasta tilanteesta.	16 Hyväksyn kaikki tunteet, joita tunnen.	17 Muistelen hetkiä, jotka ovat saaneet minut nauramaan
18 Aloitan viikon sanomalla itselleni: Olen kaunis.	19 Annan itselleni aikaa pysähtyä ja hengitellä lempeästi niin kauan kuin tarvitsee.	20 Nautin pienistä asioista ympärilläni. Vaikkapa kauniista valonsäteestä.	21 Muistan antaa itselleni laitevapaan hetken. 	22 Tänään nautin ulkoilemalla minulle sopivalla tavalla.	23 Keskityn rakkauteen ympärilläni. Määrittelen rakkauden itse.	24 Puhun tänään itselleni kauniisti jokaisessa hetkessä. 
25 Tästä viikosta tulee hyvä viikko! 	26 Soitan lempimusiikkiani ja saatan tanssiakin!	27 Ilahdutan itseäni jollakin, mikä saa minut hymyilemään.	28 Annan itselleni luvan unelmoida suuriakin unelmia.	29 Olen ainutlaatuinen ja arvokas. 	30 Kiitän tästä kuukaudesta itseäni ja katson kohti tulevaa.	