

1. Czy akceptujesz siebie taką, jaka jesteś?
2. Czy potrafisz docenić swoje sukcesy, nawet te najmniejsze?
3. Czy akceptujesz swoje błędy jako część procesu uczenia się?
4. Czy umiesz cieszyć się swoim życiem takim, jakie jest?
5. Czy akceptujesz swoje ciało?
6. Czy czujesz, że zasługujesz na miłość i szacunek?
7. Czy czujesz się spełniona w obecnym miejscu w życiu?
8. Czy potrafisz docenić swoje talenty i umiejętności?
9. Czy jesteś zadowolona z decyzji, które podjęłaś w życiu?
10. Czy akceptujesz rzeczy, których nie możesz zmienić w swoim życiu?
11. Czy potrafisz odpuścić to, co jest poza twoją kontrolą?
12. Czy cieszysz się z tego, co osiągnęłaś, mimo że inni osiągnęli więcej?
13. Czy potrafisz zaakceptować swoje emocje?
14. Czy uważasz, że twoje życie ma znaczenie?
15. Czy umiesz przyjąć krytykę bez poczucia utraty własnej wartości?
16. Czy potrafisz docenić to, co masz?
17. Czy umiesz być wdzięczna za codzienne, drobne radości?
18. Czy potrafisz znaleźć spokój w tym, czego nie masz?
19. Czy potrafisz być dla siebie wyrozumiała?
20. Czy akceptujesz, że życie nie zawsze układa się tak, jak planujesz?
21. Czy potrafisz cieszyć się chwilą obecną, bez martwienia się o przyszłość?
22. Czy potrafisz wybaczyć sobie?
23. Czy akceptujesz, że inni mają inne wartości i priorytety niż ty?
24. Czy potrafisz uznać, że nie musisz zawsze być perfekcyjna?
25. Czy czujesz się komfortowo będąc sama?
26. Czy uważasz, że twoje życie jest wartościowe, mimo niedoskonałości?
27. Czy czujesz, że masz wpływ?
28. Czy potrafisz odrzucić presję społeczną dotyczącą sukcesu materialnego?
29. Czy uważasz, że zasługujesz na szczęście?
30. Czy akceptujesz swoje ograniczenia?
31. Czy potrafisz zaakceptować, że nie wiesz wszystkiego?
32. Czy akceptujesz, że inni mogą cię nie rozumieć?
33. Czy akceptujesz swoje lęki jako część siebie?
34. Czy akceptujesz, że nie musisz porównywać się z innymi?
35. Czy akceptujesz drobne sukcesy, nawet jeśli inni osiągnęli więcej?
36. Czy akceptujesz przeszłe niepowodzenia?
37. Czy czujesz, że jesteś wystarczająca, taka jaka jesteś?
38. Czy akceptujesz to, że są rzeczy, których nigdy nie będziesz mieć?
39. Czy akceptujesz swoją sytuację życiową, nawet jeśli nie jest idealna?
40. Czy akceptujesz relacje, które masz?
41. Czy akceptujesz siebie bez względu na swoje niedoskonałości?
42. Czy akceptujesz swoje życie mimo różnych trudności?
43. Czy potrafisz być szczęśliwa mimo braków w życiu?
44. Czy akceptujesz, że inni mogą mieć więcej niż ty?
45. Czy akceptujesz, że twoje życie może nie być takie, jakie chcesz, żeby było.
46. Czy akceptujesz to, że nie wszystko możesz kontrolować?
47. Czy potrafisz wyznaczać sobie cele zgodne ze swoimi wartościami, a nie oczekiwaniami innych?

- 48. Czy akceptujesz siebie bez względu na oczekiwania społeczne?
- 49. Czy umiesz pozwolić sobie na odpoczynek, nie czując się winna?
- 50. Czy akceptujesz, że twoje życie jest pełne, mimo niedoskonałości?