

Манифест честных намерений

*«Я здесь не становиться лучше.
Я здесь перестать врать себе»*

1. **Я пришёл(ла) не становиться лучше.**
Я пришёл(ла) перестать врать себе, что «всё нормально».
2. **Я не обещаю быть активным(ой) или успешным(ой).**
Я обещаю не врать себе о том, что чувствую по пути.
3. **Я могу быть тихим(ой).**
И не должен(на) извиняться за свою усталость или паузу.
4. **Я не даю непрошенных советов.**
Я могу сказать: «Я слышу тебя, я был(а) там» — и этого достаточно.
5. **Я не сравниваю свой путь с путём других.**
У каждого своя скорость. Здесь нет соревнования.
6. **Я здесь не за волшебной таблеткой.**
Я здесь, чтобы перестать воевать с собой.
7. **Я разрешаю себе быть любым(ой) —**
уставшим(ей), злым(ой), грустным(ой), ничего не делающим(ей).
8. **Единственное моё обязательство —**
пытаться замечать, когда я снова начал(а) себя обманывать.
9. **Я не один(на).**
Рядом такие же Накама — товарищи по пути.
10. **Результат не главное.**
Главное — жить без войны с собой.

