



Ya acabaré aprendiendo

Si me equivoco, me ayudo a hacerlo mejor



Me cuido más cuanto peor estoy

Cuando estoy mal, hago cosas que me hacen bien



Todos necesitamos a los demás

Hago cosas por mi mismo, pero pido ayuda cuando lo necesito



Tengo mis propios recursos

No me enfado si los demás no están



Me empujo hacia arriba

No me comporto de modo autodestructivo



Sin obsesionarme con la nutrición

Como cosas saludables



Si no me sale, me ayudo

No me critico duramente



Con mi gente de confianza

Comparto mis problemas



Yo me reconozco lo que hago

No me centro en lo ingrata  
que es la gente



Si no me hace bien, no lo hago

No hago cosas dañinas  
para mí



¿Qué parte es responsabilidad mía?

No cargo con el mundo



A veces, es mejor con ayuda

Me deajo ayudar



Peleo por ello, si hace falta

Pido lo que necesito



Tengo momentos para mi

Dedico tiempo a actividades agradables



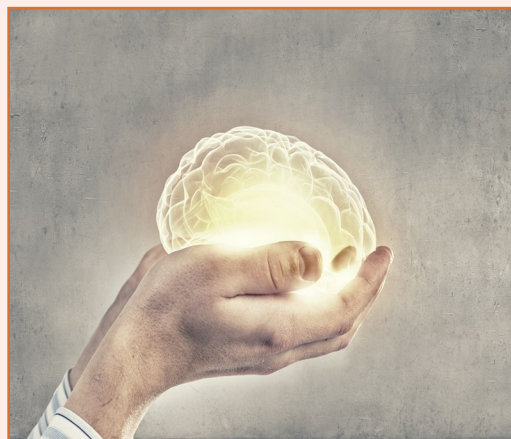
Me centro en qué hago con eso

No me centro en lo injustamente que me tratan



Incluso a las personas que quiero

Soy capaz de decir que no



Yo busco lo que necesito

No me molesta que no respondan en seguida a mis necesidades



Se perder el tiempo

Disfruto de mi tiempo libre





No les pido que sean perfectos

Tengo relaciones que me resultan gratificantes



Pero no tolero el daño

Puedo perdonar



Las tuyas también

Mis necesidades importan



Cuido mi cuerpo

Hago ejercicio regularmente



Cuando vale la pena

Puedo defender mis derechos



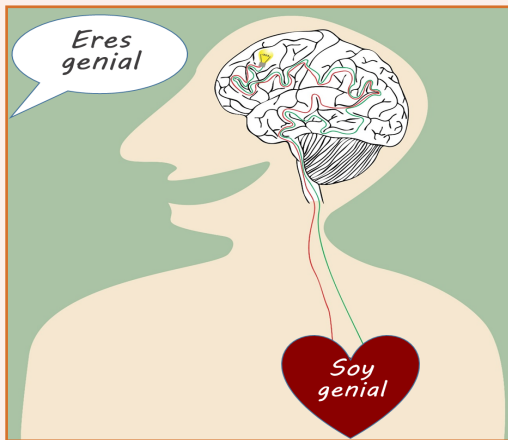
Puedo perder el tiempo

Lo que hago no tiene que ser útil para nadie



Cuido mi intimidad

No dejo que la gente invada mi espacio personal



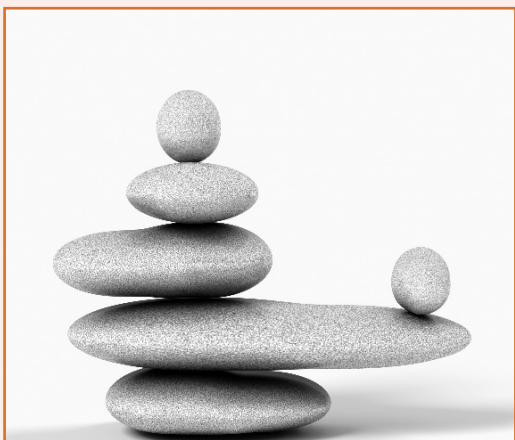
No los neutralizo

Dejo que me lleguen dentro los buenos comentarios sobre mi



Pero no me olvido de mis necesidades

Me gusta ayudar a los demás



Valoro ambos por igual

Me creo tanto un cumplido como una crítica



No juzgo a todo el mundo por igual

No desconfío de la gente que me dice cosas buenas sobre mi



Cuido de todo lo que hay en mi

Me cuido



## Libros relacionados con estos materiales

