



Impareró poco a poco

Se faccio un errore, mi aiuto a migliorare



Piú sto male, piú mi prendo cura di me

Quando sto male faccio cose che mi fanno sentire bene



Tutti abbiamo bisogno degli altri

Risolvero cose da solo, ma so chiedere aiuto quando é necessario



Ho le mie risorse

Non mi arrabbio quando sento che gli altri non ci sono



Mi spingo verso l'alto

Non mi comporto in modo autodistruttivo



Senza ossessionarmi con la nutrizione

Mangio cose buone per la mia salute



Se non mi riesce, mi aiuto

Non mi critico duramente



Con le mie persone di fiducia

Condivido i miei problemi



Riconosco il valore di ciò che faccio

Non mi focalizzo su quanto ingrata é la gente



Se non mi fa bene non lo faccio

Evito le cose dannose



Cual é la mia parte di responsabilità?

Non carico il peso del mondo sulle mie spalle



A volte é meglio con aiuto

Mi lascio aiutare



Lotto per ottenerlo se é necessario

Chiedo ciò di cui ho bisogno



Mi concedo dei momenti tutti per me

Dedico tempo ad attività piacevoli



Mi concentro su cosa faccio io con la situazione

Non mi focalizzo su quanto ingiustamente mi trattano



Anche a persone a cui voglio bene

Sono capace di dire di no



Cerco io ciò di cui ho bisogno

Non mi molesta che gli altri non rispondano immediatamente alle mie necessità



So perdere tempo

Mi godo il tempo libero





No chiedo agli altri di essere perfetti

Mantengo relazioni gratificanti



Ma non accetto che mi facciano danno

Posso perdonare



Anche le tue

Le mie necessità sono importanti



Mi prendo cura del mio corpo

Faccio esercizio con regolarità



Quando ne vale la pena

Posso difendere i miei diritti



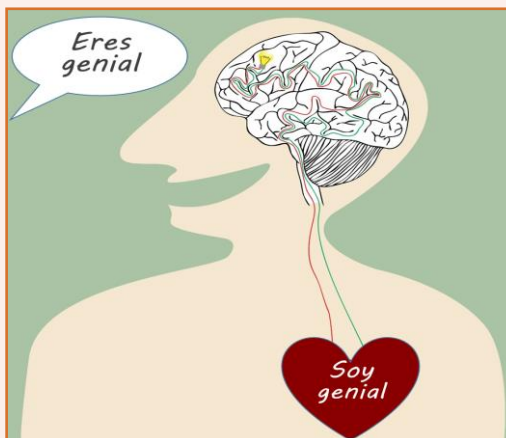
Sono capace di perdere tempo

Quello che faccio non deve per forza essere utile a qualcuno



Mi prendo cura della mia intimitá

Non lascio che gli altri invadano  
il mio spazio personale



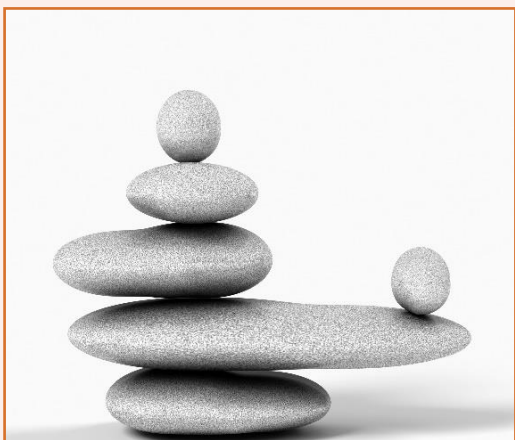
Non li neutralizzo

Permetto che i complimenti  
mi arrivino dentro



Ma non mi dimentico dei miei bisogni

Mi piace aiutare gli altri



Do a entrambi lo stesso valore

Credo sia ad un complimento  
che ad una critica



Non giudico tutti allo stesso modo

Non diffido delle persone che  
dicono cose buone su di me



Mi prendo cura di tutto ciò che c'è in  
me

Mi prendo cura di me



## Libri relazionati con questo materiale

