



Până la urmă o să învăț

Dacă fac o greșeală, mă ajută să mă îmbunătățesc



Cu cât mă simt mai rău, cu atât am mai multă grijă de mine

Când mă simt rău, fac lucruri care mă fac să mă simt bine



Cu toți avem nevoie de ceilalți

Fac lucruri singur, dar cer ajutor atunci când am nevoie



Am propriile resurse

Nu mă enervez dacă alții nu sunt disponibili



Îmi propun să cresc

Nu mă comport într-un mod autodistructiv



Fără a fi obsedat de alimentație

Mănânc lucruri sănătoase



Dacă nu îmi iese, mă ajut

Nu mă critic aspru



Cu oamenii în care am încredere

Îmi împărtășesc problemele



Sunt conștient de ceea ce fac

Nu mă concentrez pe cât de nerecunoscători sunt oamenii



Dacă nu-mi face bine, nu fac

Nu fac lucruri care îmi sunt dăunătoare



Care este partea mea de responsabilitate?

Nu car lumea în spinare



Uneori e mai bine cu ajutor

Mă las ajutat



Voi lupta pentru asta, dacă va fi nevoie

Cer ceea ce am nevoie



Îmi acord timp

Dedic timp activităților plăcute



Mă concentrez pe ceea fac eu în situația dată

Nu mă concentrez pe cât de nedrept sunt tratat.



Chiar și oamenilor pe care îi iubesc

Sunt în stare să le spun nu



Caut ce am nevoie

Nu mă deranjează că ceilalți nu răspund imediat nevoilor mele



Știu să mă bucur de timp

Mă bucur de timpul meu liber





Nu le cer celorlalți să fie perfecți

Am relații care mă mulțumesc



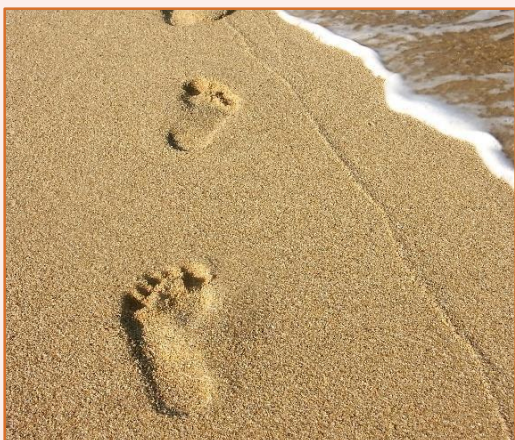
Dar nu sunt tolerant când mi se face rău

Pot să iert



Și nevoile tale sunt importante

Și nevoile mele contează



Am grijă de corpul meu

Fac mișcare în mod regulat



Când merită

Îmi apăr drepturile



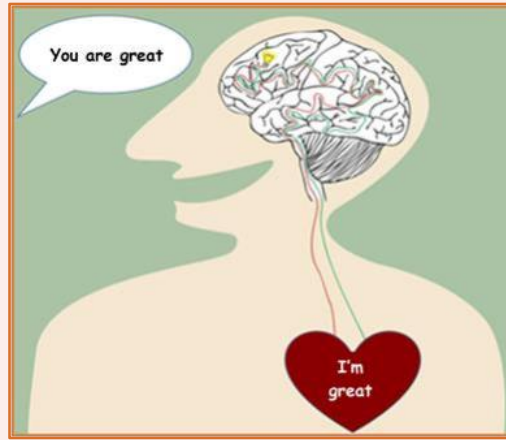
Pot pierde timpul

Ceea ce fac nu trebuie să fie de folos  
nimănui



Am grijă de spațiul meu personal

Nu las oamenii să-mi invadeze  
spațiul personal



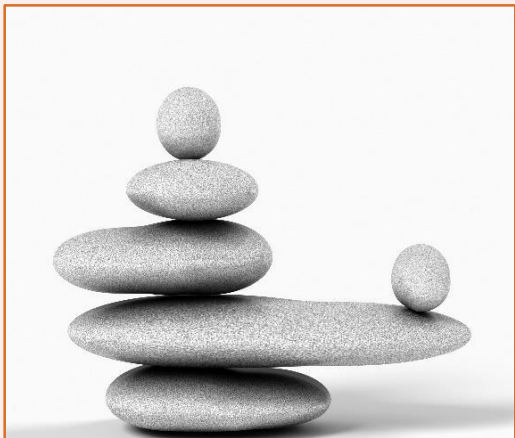
Nu le neutralizez

Las comentariile pozitive să ajungă în  
interiorul meu



Dar nu uit nevoile mele

Îmi place să-i ajut pe alții



Le prețuiesc pe ambele la fel

Cred atât în compliment, cât și în  
critică



Nu îi judec pe toți la fel

Nu am îndoieli legate de oamenii  
care spun lucruri bune despre mine



Am grijă de tot ce este în interiorul meu

Am grijă de mine



## Cărți în legătură cu materialele de mai sus:

