



Ja acabaré aprenent

Si m'equivoco, m'ajudo a fer-ho millor



Em cuido més quan pitjor estic

Quan estic malament, faig coses que em fan bé



Tots necessitem als altres

Faig coses per mi mateix, però demano ajuda quan ho necessito



Tinc els meus propis recursos

No m'enfado si els altres no hi són



M'empenyo cap amunt

No em comporto de manera autodestructiva



Sense obsessionar-me amb la nutrició

Menjo coses saludables



Si no em surt, m'ajudo

No em critico durament



Amb la meva gent de confiança

Comparteixo els meus
problemes



Jo em reconec el que faig

No em centro en lo
desagradable que és la gent



Si no em fa bé, no ho faig

No faig coses nocives per a mi



Quina part és responsabilitat meva?

No carrego amb el món



A vegades, és millor amb ajuda

Em deixo ajudar



Barallo per això, si fa falta

Demano el que necessito



Tinc moments per a mi

Dedico temps a activitats
agradables



Em centro en què faig amb això

No em centro en lo injustament
que em tracten



Fins i tot a les persones que estimo

Sóc capaç de dir que no



Jo busco el que necessito

No em molesta que no responguin de
seguida a les meves necessitats



Sé perdre el temps

Gaudeixo del meu temps lliure



No els hi demano que siguin perfectes

Tinc relacions que em resulten gratificants



Però no tolero el dany

Puc perdonar



Les teves també

Les meves necessitats importen



Cuido el meu cos

Faig exercici regularment



Quan val la pena

Puc defensar els meus drets



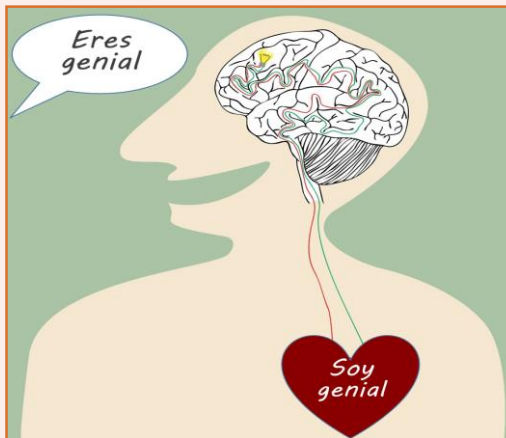
Puc perdre el temps

El que faig no ha de ser útil per a ningú



Cuido la meva intimitat

No deixo que la gent envaeixi el meu espai personal



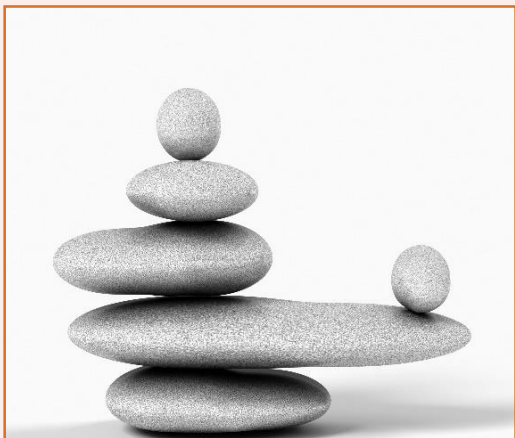
No els neutralitzo

Deixo que m'arribin dins els bons comentaris sobre mi



Però no m'oblido de les meves necessitats

M'agrada ajudar als altres



Valoro tots dos per igual

Em crec tant un compliment com una crítica



No jutjo a tothom per igual

No desconfio de la gent que em diu coses bones sobre mi



Cuido de tot el que hi ha en mi

Em cuido

Llibres relacionats amb aquests materials

