



Deixo anar les coses

Deixo anar



No me'n vaig als extrems

Equilibri



Aprenc a veure lo bo

Optimisme



M'ajudo quan estic malament

Em cuido



Vaig començant el canvi

Planto les meves llavors



Assaboreixo cada moment

Estic en el present



Faig coses que m'agraden

Poso coses bones



Et deixo veure qui sóc

Mostro la meva vulnerabilitat



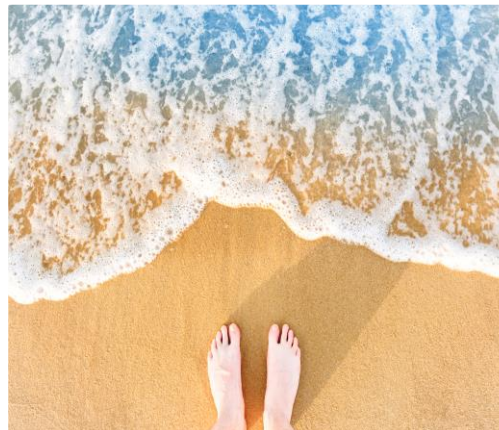
Busco solucions creatives

Invento



Ho entenc millor que ningú

Cuido al meu nen interior



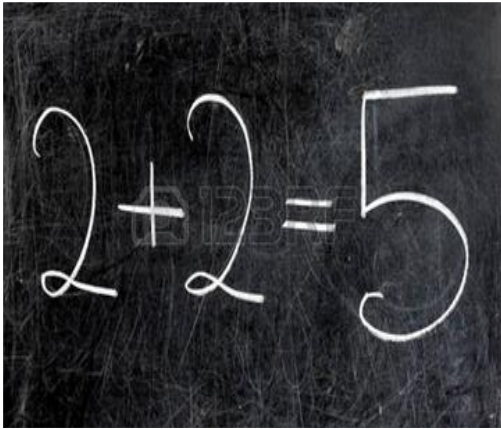
Jo dic fins a on

M'implico fins a un límit



Busco solucions realistes

Sóc pràctic



Cada vegada que m'equivoco, aprenc

Cometo errors



La meva seguretat és important

Em protegeixo



Penso de manera productiva

Reflexiono



Em veig i m'accepto com sóc

Em miro



Jo decideixo

Prenc les regnes de la meva vida



Em puc posar en el teu lloc

Entenc que la teva ment és diferent de la meva



I mantenir-lo

Sóc capaç de dir que no



Vaig veient també el costat bo

Aprenc optimisme



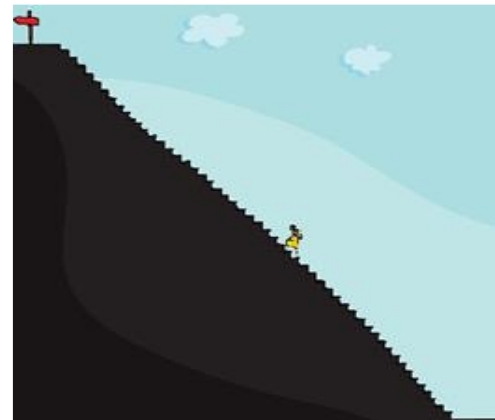
Les meves sensacions són importants

Cuido la meva sensació



Tot pot renéixer

Confio en les meves possibilitats



Treballa per allò que val la pena

M'esforço



Puc recolzar-me en altres

Em deixo ajudar



Em pujo a la bicicleta i practico

Canvio els meus patrons



Aprenc a confiar

Em permeto estar a prop



Amb mi mateix i amb el món

Em reconcilio



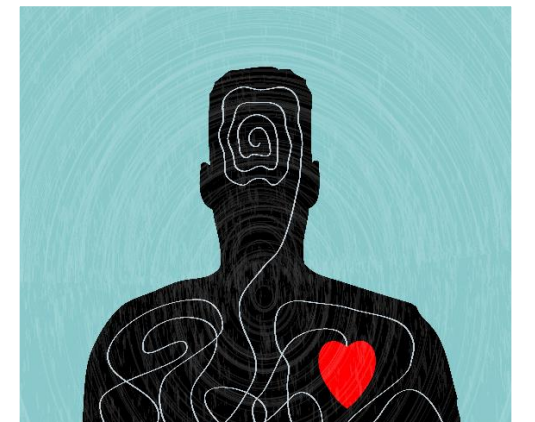
Miro per dins

Reflexiono



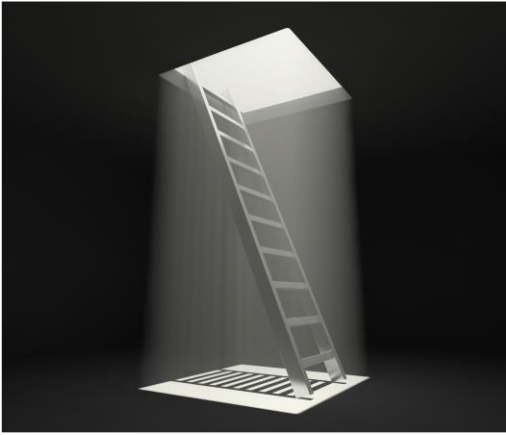
Em dic coses que m'ajuden

Em regulo



Escolto els senyals

Connecto amb el meu cos



No furgo cap avall

Busco com sortir



Em pressiono menys

Afluixo el control



Em dono un respir

Descanso



Miro les coses de front

Afronto



Veig la realitat

Sóc objectiu



Sóc capaç de sumar esforços

Col·laboro

Llibres relacionats amb aquests materials

