



Las lucrurile să curgă

Eliberez



Nu mă duc la extreme

Echilibru



Învăț să văd binele

Optimism



Mă ajut când nu sunt bine

Am grijă de mine



Încep schimbarea

Îmi plantez semințele



Savurez fiecare clipă

Sunt in prezent



Fac lucruri care îmi plac

Caut lucruri bune



Te las să vezi cine sunt

Îmi arăt vulnerabilitatea



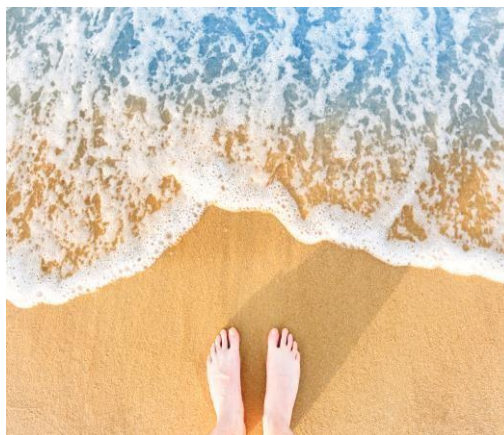
Caut soluții creative

Sunt inventiv



Îl înțeleg mai bine decât oricine altcineva

Am grijă de copilul meu interior



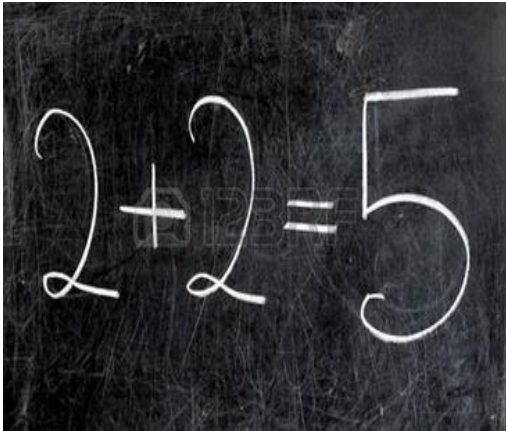
Eu spun cât de departe

Mă implic până la un anumit punct



Caut solutii realiste

Sunt practic



De fiecare dată când greșesc, învăț

Fac greșeli



Siguranța mea este importantă

Mă protejez



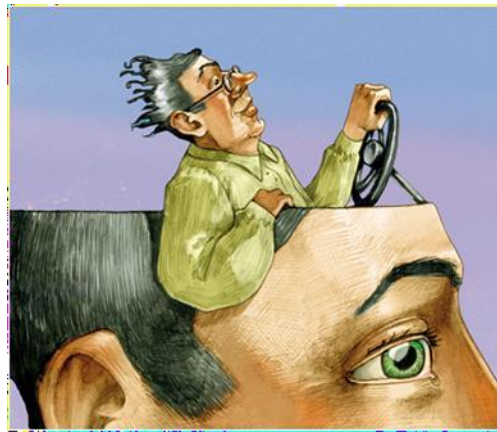
Gândesc într-o manieră productivă

Reflectez



Mă văd și mă accept așa cum sunt

Mă privesc



Eu decid

Eu țin frâiele vieții mele



Pot să mă pun în locul tău

Înțeleg că mintea ta este diferită de a mea



Și să mă țin de asta

Sunt capabil să spun nu



Mă uit și la partea bună

Învăț optimismul



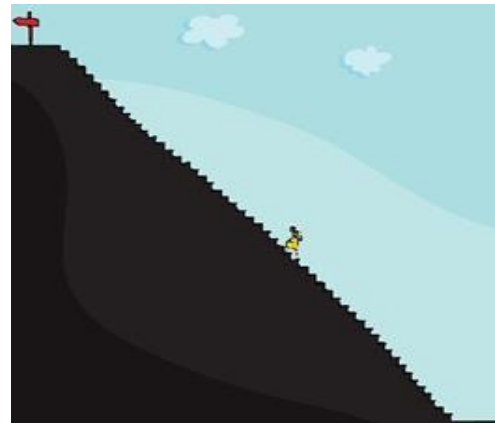
Senzațiile mele sunt importante

Am grijă de ceea ce simt



Totul poate renaște

Am încredere în posibilitățile mele



Muncesc pentru ceea ce merită

Mă străduiesc



Mă pot sprijini pe alții

Mă las ajutorat



Mă urc pe bicicletă și exersez

Îmi schimb tiparele



Învăț să am încredere

Permit apropierea



Cu mine și cu lumea

Mă împac



Privesc în interior

Reflectez



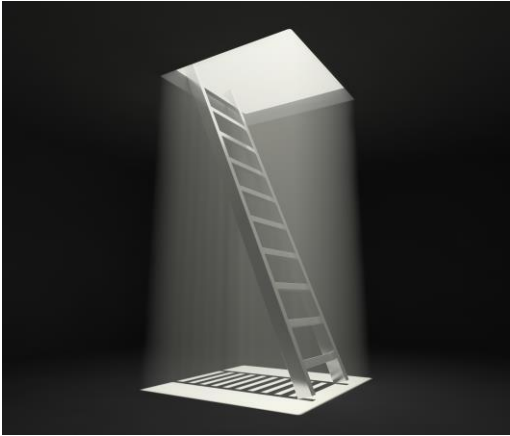
Îmi spun cuvinte care mă ajută

Mă autoreglez



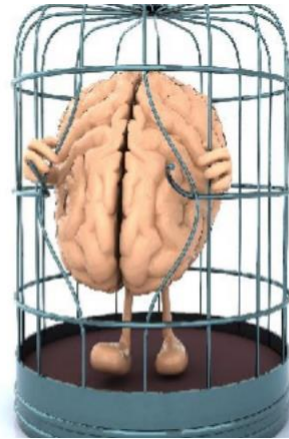
Ascult semnele corpului

Mă conectez cu corpul meu



Nu o iau în jos, nu continui să sap

Caut o cale de ieșire



Pun mai puțină presiune pe mine

Reduc controlul



Îmi dau un răgaz

Mă odihnesc



Privesc lucrurile drept în față

Mă confrunt



Văd realitatea

Sunt obiectiv



Sunt capabil să mă alătur eforturilor

Colaborez

Cărți legate de aceste materiale:

