



Αφήνω τα πράγματα να φύγουν

Αφήνομαι



Δεν φτάνω στα άκρα

Ισοροπώ



Μαθαίνω να βλέπω το καλό

Αισιοδοξώ



Βοηθώ τον εαυτό μου όταν δεν είμαι καλά

Φροντίζω τον εαυτό μου



Ξεκινώ την αλλαγή

Φυτεύω τους σπόρους



Απολαμβάνω κάθε στιγμή

Είμαι στο παρόν



Τέτοια πράγματα κάνω...

τα καλά



Αφήνω να με δεις

Δείχνω την ευαλωτότητα μου



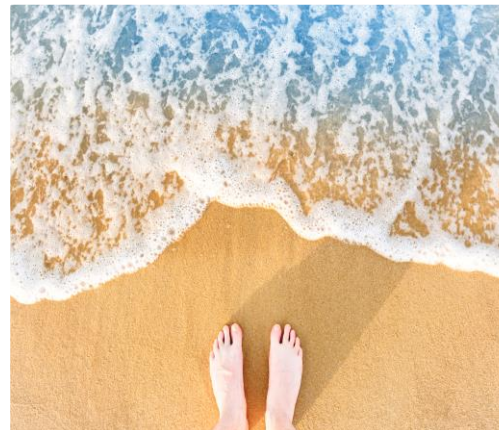
Ψάχνω για δημιουργικές λύσεις

Είμαι ευρηματική



Το καταλαβαίνω καλύτερα από
οποιοδήποτε άλλον

Φροντίζω το εσωτερικό μου παιδί



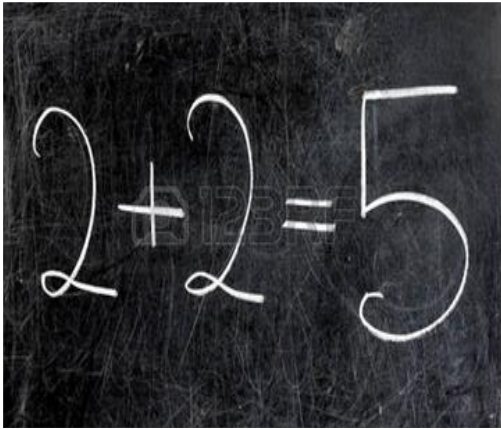
Εγώ αποφασίζω πόσο

εμπλέκομαι, και που είναι το όριο



Ψάχνω για ρεαλιστικές λύσεις

Είμαι πρακτική



Κάθε φορά που κάνω λάθος, μαθαίνω

από τα λάθη μου



Η ασφάλειά μου είναι σημαντική

Προστατεύω τον εαυτό μου



Σκέφτομαι με παραγωγικό τρόπο

Συλλογίζομαι



Βλέπω και δέχομαι τον εαυτό μου όπως είμαι

Βλέπω τον εαυτό μου



Εγώ αποφασίζω

Κρατώ τα ηνία της ζωής μου



Μπορώ να μπω στα παπούτσια σου

Καταλαβαίνω ότι το μυαλό σου είναι διαφορετικό από το δικό μου



και το κρατώ

Είμαι ικανός να λέω "όχι"



Κοιτάζω και την χαρούμενη πλευρά

Μαθαίνω την αισιοδοξία



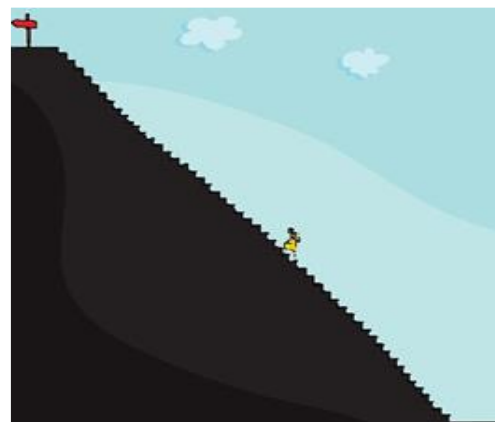
Οι αισθήσεις μου είναι σημαντικές

Φροντίζω τις αισθήσεις μου



Όλα μπορούν να αναγεννηθούν

Εμπιστεύομαι τις δυνατότητές μου



Δεν το βάζω κάτω, όσο μπορώ

Προσπαθώ



Μπορώ να βασίζομαι στους άλλους

Επιτρέπω στους άλλους να με βοηθούν



Ανεβαίνω ξανά στο ποδήλατο

Αλλάζω τις συνήθειές μου



Μαθαίνω να εμπιστεύομαι

Επιτρέπω στον εαυτό μου να έρθω κοντά σε άλλους



Με τον εαυτό μου και τον κόσμο

Συμφιλιώνομαι



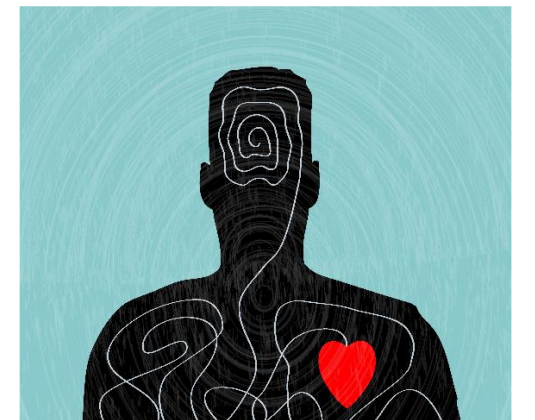
Στρέφω μέσα μου

αναλογίζομαι



Λέω πράγματα στον εαυτό μου που με βοηθούν

Ρυθμίζω τον εαυτό μου



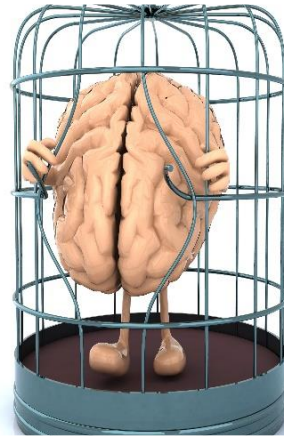
Ακούω τα μηνύματα του σώματός μου

Συνδέομαι με το σώμα μου



Δεν σκάβω βαθύτερα

Ψάχνω για εξόδους



Βάζω λιγότερη πίεση στον εαυτό μου

Χαλαρώνω τον έλεγχο μου



Δίνω διάλειμμα στον εαυτό μου

ξεκουράζομαι



Κοιτάζω τα πράγματα κατάματα

Αντιμετωπίζω τη ζωή



Βλέπω την πραγματικότητα

Είμαι αντικειμενικός



Μπορώ να ενώσω τις δυνάμεις μου με άλλων

Συνεργάζομαι

Βιβλία σχετικά με τα εν λόγω υλικά

