



Κάποια στιγμή θα μάθω

Εάν κάνω λάθος, βοηθώ τον εαυτό να κάνω καλύτερα



Φροντίζω καλύτερα τον εαυτό μου όταν είμαι στα χειρότερα μου

Όταν δεν αισθάνομαι καλά, κάνω πράγματα που μου κάνουν καλό



Όλοι χρειαζόμαστε τους άλλους

Κάνω πράγματα μόνη μου, αλλά ζητώ βοήθεια όταν τη χρειάζομαι.



Έχω τα δικά μου προσωπικά εφόδια

Δεν θυμώνω αν οι άλλοι δεν είναι εκεί για μένα



Σπρώχνω τον εαυτό μου προς τα πάνω

Δεν συμπεριφέρομαι με αυτοκαταστροφικό τρόπο



Χωρίς εμμονές σχετικά με τη διατροφή

Τρώω υγιεινά φαγητά



Αν δεν το καταλάβω, βοηθάω τον εαυτό μου

Δεν ασκώ σκληρή κριτική στον εαυτό μου



Με τους ανθρώπους που εμπιστεύομαι

Μοιράζομαι τα προβλήματά μου



Αναγνωρίζω όσα κάνω

Δεν εστιάζω στο πόσο αχάριστοι είναι οι άνθρωποι



Αν δεν μου κάνει καλό, δεν θα το κάνω

Δεν κάνω πράγματα που είναι βλαβερά για μένα



Ποιο μέρος της ευθύνης είναι το δικό μου;

Δεν σηκώνω τον κόσμο στους ώμους μου



Κάποιες φορές είναι καλύτερα με βοήθεια

Αφήνω τον εαυτό μου να βοηθηθεί



Αγωνίζομαι γι' αυτό, αν χρειαστεί.

Ζητάω αυτό που χρειάζομαι



Εξοικονομώ χρόνο για τον εαυτό μου

Αφιερώνω χρόνο για ευχάριστες δραστηριότητες



Επικεντρώνομαι στο τι θα κάνω με αυτή την αδικία

Δεν εστιάζω στο πόσο άδικα μου φέρονται



Ακόμα και στους ανθρώπους που αγαπώ

Μπορώ να πω όχι



Αναζητώ αυτό που χρειάζομαι

Δεν με πειράζει αν οι άλλοι δεν ανταποκρίνονται αμέσως στις ανάγκες μου



Ξέρω να παίρνω το χρόνο μου

Απολαμβάνω τον ελεύθερο χρόνο μου



Δεν τους ζητώ να είναι τέλειοι

Έχω σχέσεις που με ικανοποιούν



Αλλά δεν ανέχομαι το κακό

Μπορώ να συγχωρώ



Και οι δικές σου ανάγκες έχουν σημασία

Οι ανάγκες μου έχουν σημασία



Φροντίζω το σώμα μου

Γυμνάζομαι τακτικά



Όταν αξίζει να το κάνω

Μπορώ να υπερασπιστώ τα δικαιώματά μου



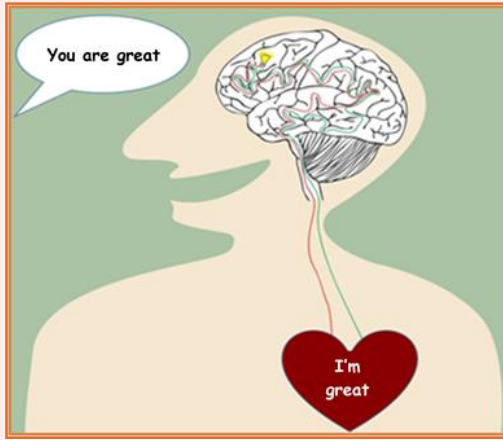
Μπορώ να σπαταλήσω τον χρόνο

Αυτό που κάνω δεν χρειάζεται να είναι χρήσιμο σε κανέναν



Φροντίζω για την ιδιωτική μου ζωή

Δεν αφήνω τους ανθρώπους να εισβάλλουν στον προσωπικό μου χώρο



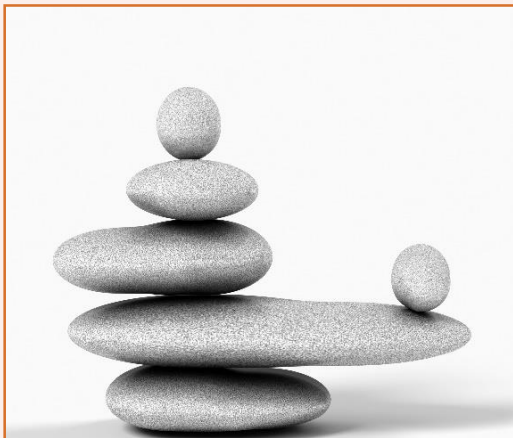
Δεν τα εξουδετερώνω

Αφήνω α τα καλά σχόλια για μένα να μπουν μέσα μου



Αλλά δεν ξεχνώ τις δικές μου ανάγκες

Μου αρέσει να βοηθώ τους άλλους



Εκτιμώ εξίσου και τα δύο

Πιστεύω ότι το κομπλιμέντο και ακούω την κριτική



Δεν κρίνω τους πάντες με τον ίδιο τρόπο

Δεν αμφιβάλω για τους ανθρώπους που λένε καλά πράγματα για μένα



Φροντίζω για όλα όσα υπάρχουν μέσα μου

Φροντίζω τον εαυτό μου

## Βιβλία σχετικά με τα εν λόγω υλικά

