



Impareró poco a poco

Se faccio un errore, mi aiuto a migliorare



Piú sto male, piú mi prendo cura di me

Quando sto male faccio cose che mi fanno sentire bene



Tutti abbiamo bisogno degli altri

Risolve le cose da solo, ma so chiedere aiuto quando é necessario



Ho le mie risorse

Non mi arrabbio quando sento che gli altri non ci sono



Mi spingo verso l'alto

Non mi comporto in modo autodistruttivo



Senza ossessionarmi con l'alimentazione

Mangio cose buone per la mia salute



Se non riesco in qualcosa, mi aiuto

Non mi critico duramente



Con le mie persone di fiducia

Condivido i miei problemi



Riconosco il valore di ciò che faccio

Non mi focalizzo su quanto ingrata é la gente



Se non mi fa bene non lo faccio

Evito le cose dannose



Qual é la mia parte di responsabilità?

Non mi carico il peso del mondo sulle spalle



A volte é meglio con l'aiuto di qualcuno

Mi lascio aiutare



Lotto per ottenerlo se é necessario

Chiedo ciò di cui ho bisogno



Mi concedo dei momenti tutti per me

Dedico tempo ad attività piacevoli



Mi concentro su cosa faccio per gestire la situazione

Non mi focalizzo su quanto ingiustamente mi trattano



Anche a persone a cui voglio bene

Sono capace di dire di no



Cerco io ciò di cui ho bisogno

Non mi infastidisce che gli altri non rispondano immediatamente alle mie necessità



So perdere tempo

Mi godo il tempo libero



No chiedo agli altri di essere perfetti

Mantengo relazioni gratificanti



Ma non accetto che mi facciano danno

Posso perdonare



Così come le tue

Anche le mie necessità sono importanti



Mi prendo cura del mio corpo

Faccio esercizio con regolarità



Quando ne vale la pena

Posso difendere i miei diritti



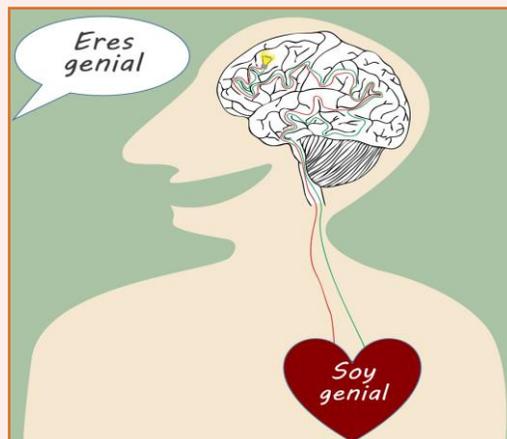
Sono capace di perdere tempo

Quello che faccio non deve per forza essere utile a qualcuno



Mi prendo cura della mia intimitá

Non lascio che gli altri invadano
il mio spazio personale



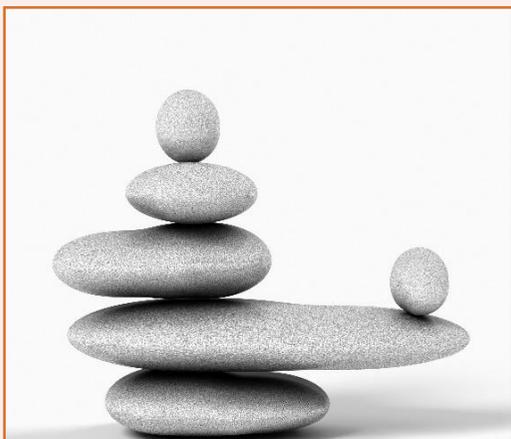
Non li neutralizzo

Permetto che i complimenti
mi arrivino dentro



Ma non mi dimentico dei miei bisogni

Mi piace aiutare gli altri



Do ad entrambi lo stesso valore

Credo sia ad un complimento
che ad una critica



Non considero tutti allo stesso modo

Non diffido delle persone che
dicono cose buone su di me



Mi prendo cura di tutto ciò che c'è in
me

Mi prendo cura di me

Libri relazionati con questo materiale

