



Logo acabarei aprendendo

Se eu errar, me ajudo a fazer melhor



Quando pior estou, mais eu me cuido

Quando estou mal, faço coisas que me fazem bem



Todos necessitamos uns dos outros

Faço as coisas por mim mesmo, mas peço ajuda quando necessito



Tenho os meus próprios recursos

Não fico zangado se os outros não estão



Eu me empurro pra cima

Não me comporto de modo autodestrutivo



Sem ficar obcecado com a nutrição

Como coisas saudáveis



Se não der certo, me ajude

Não me critico duramente



Com as pessoas da minha confiança

Compartilho meus problemas



Eu me reconheço no que faço

Não me concentro no fato de as
pessoas serem ingratas



Se não me faz bem, não o faço

Não faço coisas que me são
prejudiciais



Que parte é minha responsabilidade?

Eu não carrego o mundo



Às vezes é melhor com ajuda

Deixo-me ser ajudado



Luto por isso, se necessário for

Peço o que necessito



Tenho momentos para mim

Dedico tempo a atividades agradáveis



Me concentro no que faço com isso

Não me concentro no fato de ser tratado injustamente



Incluo as pessoas que quero

Sou capaz de dizer não



Busco o que necessito

Não me importo que não respondam imediatamente às minhas necessidades



Sei como perder meu tempo

Aproveito meu tempo livre



Não peço que sejam perfeitos

Tenho relações que considero gratificantes



Mas não tolero o dano

Posso perdoar



A sua também

Minhas necessidades importam



Cuido do meu corpo

Faço exercícios regularmente



Quando vale a pena

Posso defender meus direitos



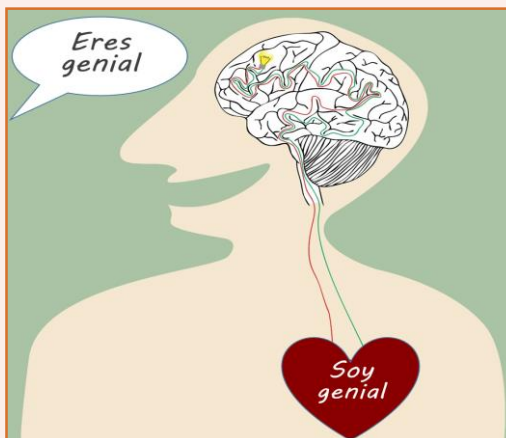
Posso perder meu tempo

O que eu faço não tem que ser útil para ninguém



Cuido da minha intimidade

Não deixo as pessoas invadirem meu espaço pessoal



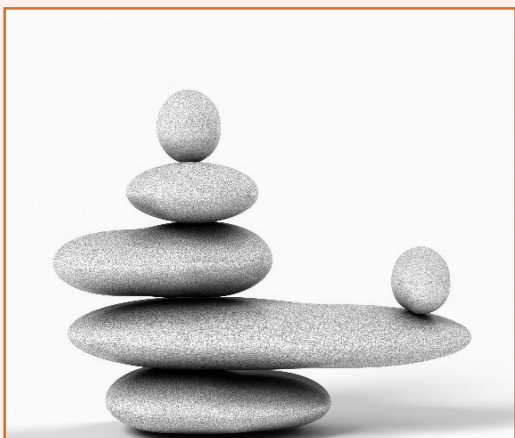
Não os neutralizo

Deixo entrar em mim os comentários bons



Mas eu não me esqueço das minhas necessidades

Gosto de ajudar aos demais



Valorizo ambos igualmente

Acredito que seja ao mesmo tempo um elogio e uma crítica



Não julgo todo mundo igualmente

Não desconfio das pessoas que dizem coisas boas sobre mim



Cuido de tudo o que há em mim

Me cuido

Livros relacionados com estes materiais

