



В итоге я научусь

Если я ошибаюсь, то учусь делать
лучше



Чем мне хуже, тем больше я о себе
забочусь

Когда мне плохо, я делаю то, что
мне помогает



Нам всем нужны другие люди

Я справляюсь сама, но прошу о
помощи, когда это нужно



У меня есть собственные ресурсы

Я не сержусь, если люди не могут
быть со мной



Я помогаю себе двигаться вверх

Я не врежу себе



Не закливаясь на питании

Я питаюсь здорово



Если у меня не получается, я
помогаю себе

Я не критикую себя строго



С теми кому доверяю

Делюсь проблемами



Я признаю свои достижения

Я не фиксируюсь на том, что люди
неблагодарны



Если мне это не помогает, я этого не делаю

Я не делаю того, что причиняет мне вред



За какую часть отвечаю я?

Не беру на себя всё сразу



Иногда, лучше принимать помощь

Я позволяю помогать мне



Я отстаиваю это, если придётся

Я прошу то, что мне нужно



У меня есть время на себя

Я занимаюсь приятными вещами



Я смотрю, что с этим делать

Я не фиксируюсь на том, что со мной поступили несправедливо



Даже тем, кого люблю

Я могу говорить "нет"



Ищу то, что мне нужно

Я не сержусь, когда мои нужды не удовлетворяют сразу



Я умею терять время

Получаю удовольствие от свободного времени



Я не требую от них быть идеальными

Поддерживаю отношения, которые мне нравятся



Но не терплю, когда мне причиняют вред

Я могу прощать



И твои тоже

Мои потребности важны



Забочусь о своём теле

Я регулярно занимаюсь спортом



Когда это того стоит

Я могу защитить свои права



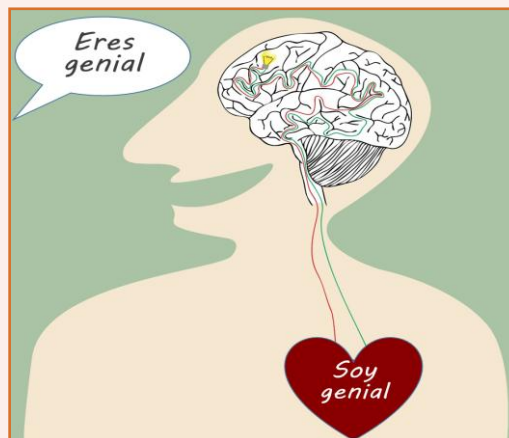
Я могу терять время

То, что я делаю, не обязательно кому-то полезно



Я защищаю свою личную жизнь

Я не позволяю людям внедряться в
моё личное пространство



Не обесцениваю их

Позволяю хорошим словам
проникать внутрь



Но я не забываю о себе

Мне нравится помогать



Оцениваю их одинаково

Я верю в равной мере комплиментам
и критике



Не сужу всех одинаково

Я не подозреваю людей, которые
хвалят меня



Я забочусь обо всём, что во мне есть

Я забочусь о себе

Библиография к этим материалам



Настало время принять свои
страхи и уверенно идти
в счастливое безмятежное
будущее

