

وقتی عنکبوت می بینم، می ترسم  
و نمی دانم اصلاً می توانم از پشش بریایم یا نه!



می‌توانم فرار کنم  
بروم یک جای دورتر.



می‌توانم گیرش بیندازم.



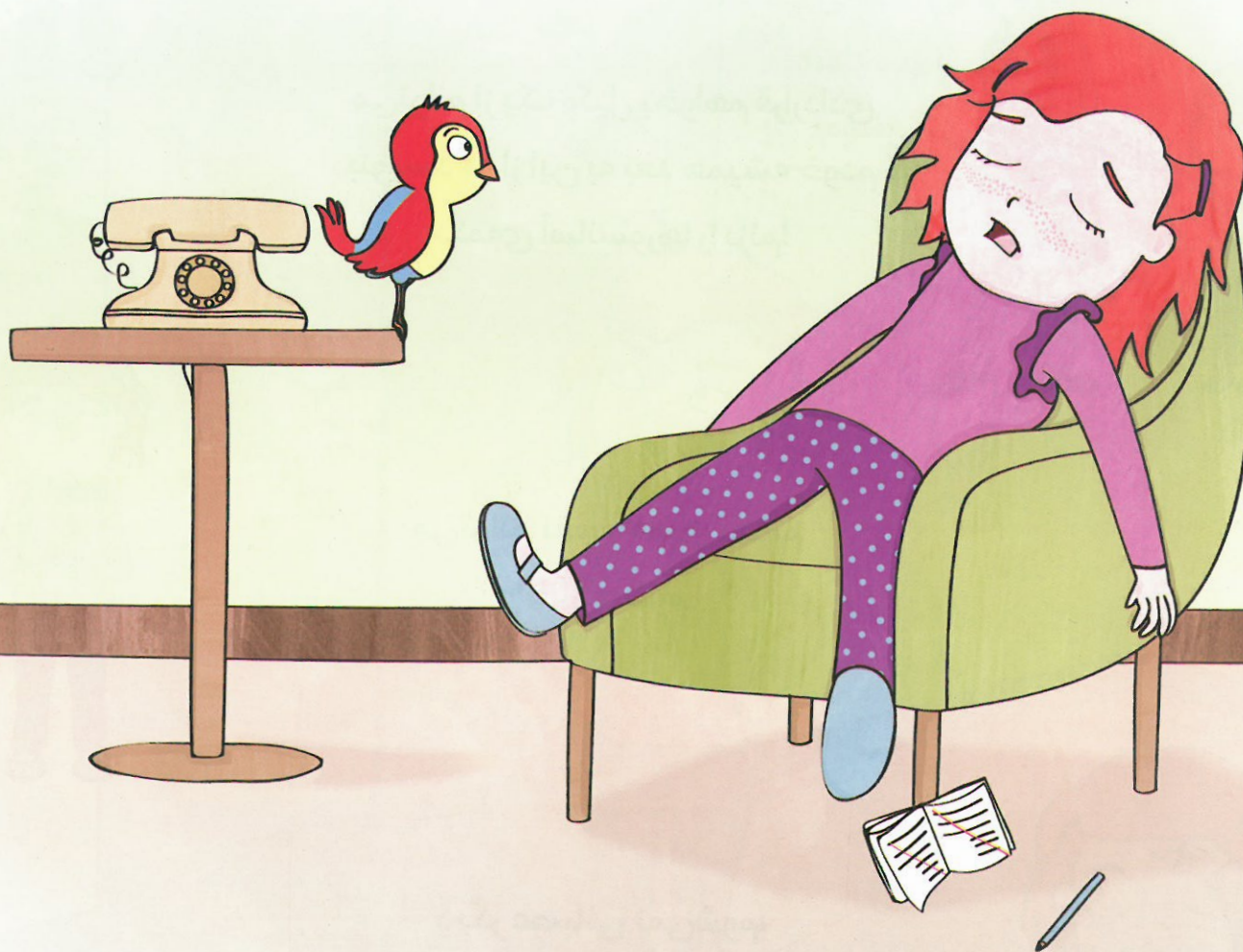
می‌توانم به آن  
نزدیک نشوم.



از پشش برمی‌آیم،  
من خودم را باور دارم.



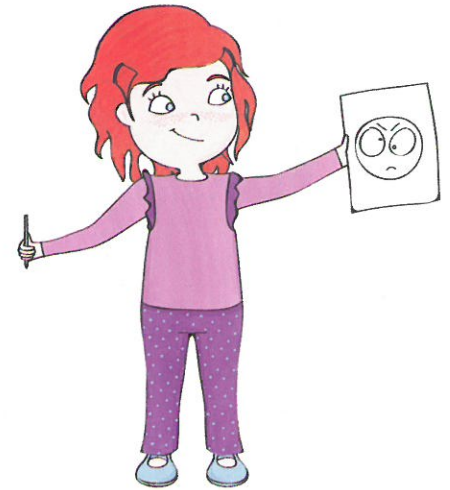
وقتی برنامه‌ای که از قبل ریخته بودیم، به هم می‌خورد، ناامید می‌شوم  
و نمی‌دانم باز هم حالم خوب می‌شود یا نه!



می‌توانم یک وقت دیگر  
دوباره برنامه‌ریزی کنم.



می‌توانم برنامه‌های خوب دیگری بچینم.



حتی می‌توانم احساسم را نقاشی  
کنم یا آن را روی کاغذ بنویسم.



بالأخره حالم خوب می‌شود،  
من خودم را باور دارم.