

فهرست مطالب

به خودتان عشق بورزید شما سزاوار عشق ورزیدن هستید

۷

ارزش من با آنچه دیگران درباره من فکر می‌کنند تعیین نمی‌شود.

۲۳

من قادر هستم با احساسات نافهوش‌آیندم کنار بیایم.

۴۰

خودم را همان‌طور که هستم بدون قید و شرط می‌پذیرم.

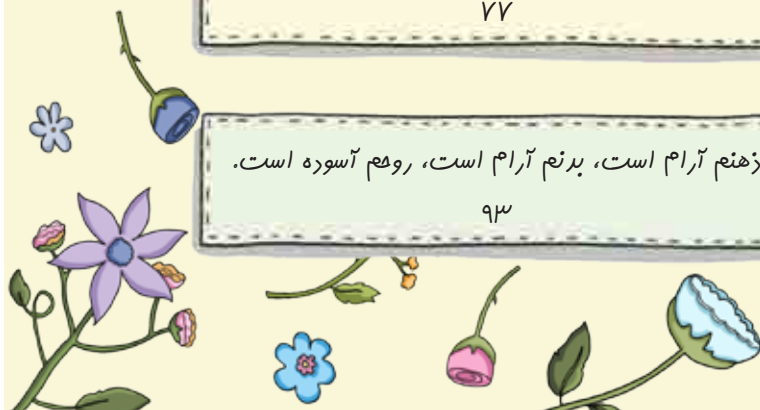
۵۹

تجربه یک روز بر مساوی با یک زندگی بد نیست.

۷۷

زهنم آرام است، بدنم آرام است، روحم آسوده است.

۹۳



من سزاوار پذیرش بدون قید و شرط هستم.

۱۰۸

من با افکارم تعریف نمی‌شوم.

۱۲۲

احساسات من نشانه‌هایی هستند که نشان می‌دهند من به چه چیزی بیشترین نیاز را دارم.

۱۳۵

من می‌فواهم اینجا باشم در فضایی که متعلق به من است.

۱۵۴

