
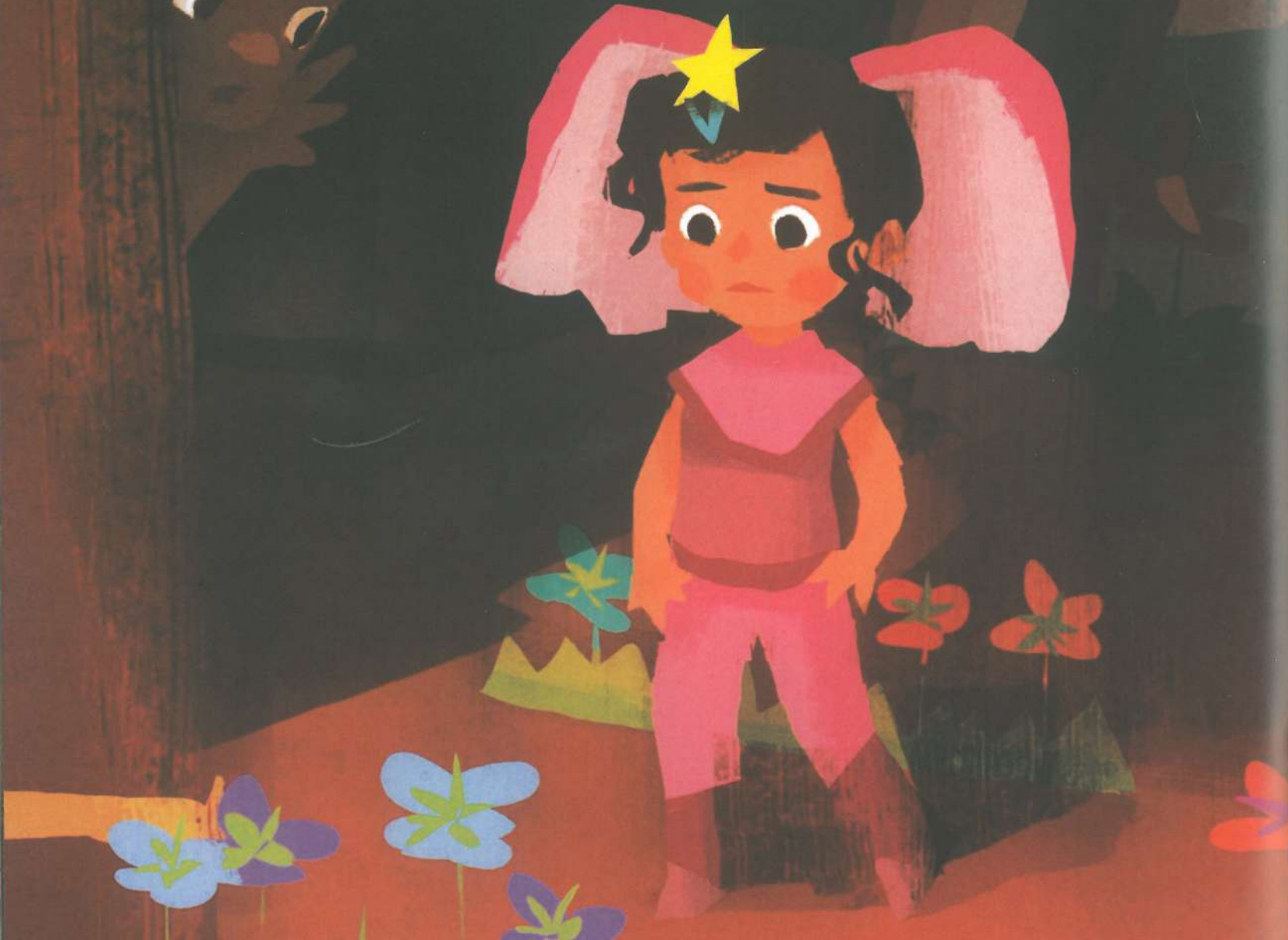


لیا داشت جمله‌هایش را روی ایوان تمرین می‌کرد و قلبش تاپ‌تاپ می‌تپید. امروز نمایش کلاسی برگزار می‌شد. همین‌طور که منتظر مامان بود تا او را به مدرسه ببرد، آن طرفِ پله‌ها چشمش به یک سنگ خال‌خال افتاد که شبیه قلب بود.



لیا روی صحنه قدم زد... وقتی که می‌خواست اولین
جمله‌اش را بگوید، پایش گیر کرد و افتاد زمین.

وقتی بلند شد، جمله‌هایی را که باید می‌گفت یادش رفت، برای همین خانم وایت آن‌ها را از پشت صحنه برایش زمزمه کرد. وقتی **لیا** دید همه‌ی تماشاچی‌ها به او نگاه می‌کنند، یک‌هو تمام بدنش داغ شد. آرزو کرد ای کاش می‌توانست همین الان ناپدید شود.



باؤ چند دقیقه بعد لیا را پیدا کرد و به او یک نقاشی
داد که بالای آن نوشته بود «دوست».



به قلبت گوش کن!

بعضی روزها زیاد خوب نیستند. همه چیز آن طوری که ما می‌خواهیم پیش نمی‌رود. ممکن است کلافه بشوی. وقتی اوضاع این شکلی می‌شود، می‌توانی مکث کنی، چند نفس عمیق بکشی و به قلبت گوش کنی. تو می‌توانی:

برای احساسی که داری یک اسم انتخاب کنی؛ هر اسمی که به نظرت خوب است.

به بدنت گوش کنی؛ به احساساتی که داری توجه کنی.

توجه کنی به خودت چه می‌گویی؛ آیا کلمه‌هایی که می‌گویی حمایت‌کننده و محبت‌آمیزند یا بی‌رحمانه و خشن؟ آیا با خودت مثل یک دوست رفتار می‌کنی؟

وقتی که رفتار ما با خودمان مثل رفتاری است که با عزیزانمان می‌کنیم، در حال تمرین مهربانی با خودمان هستیم.

