

THE SEVEN Cs

I didn't **CAUSE** it.
I can't **CONTROL** it.
I can't **CURE** it.
I can help take **CARE** of
myself by
COMMUNICATING my
feelings,
Making healthy
CHOICES,
and **CELEBRATING** me.



Nacoa.org

© Jerry Moe, MA

LAS SIETE Cs

Tú no **CAUSASTE** el problema.
Tú no lo puedes **CONTROLAR**.
Tú no lo puedes **CURAR**.
pero...

Tú puedes **CUIDAR** de ti mismo.

Tú puedes **COMUNICAR** lo que sientes.

Tú puedes hacer **CAMBIOS** saludables.

¡Tú puedes **CELEBRARTE** a ti mismo!



Nacoa.org

© Jerry Moe, MA