

# 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](http://Nacoa.org)

© Jerry Moe, MA