

المبادئ 7C

لم أسببه.
لا أستطيع علاجه.
لا أستطيع التحكم فيه.
يمكنني العناية بنفسي
من خلال التعبير عن مشاعري،
واتخاذ خيارات صحية،
والاحتفال بنفسي.
