

# DIE 7Cs

---

Ich habe es nicht verursacht.

Ich kann es nicht heilen.

Ich kann es nicht kontrollieren.

Ich kann mich um mich selbst kümmern,  
indem ich meine Gefühle kommuniziere,  
gesunde Entscheidungen treffe,  
und mich selbst feiere.

---



Nacoa.org

© Jerry Moe, MA