

# ANG 7Cs

---

Hindi ko ito naging sanhi.  
Hindi ko ito kayang pagalingin.  
Hindi ko ito kayang kontrolin.  
Maaari akong mag-alaga sa  
aking sarili  
sa pamamagitan ng  
pagpapahayag ng aking  
nararamdaman,  
pagpili ng malusog na mga  
pagpipilian,  
at pagdiriwang ng aking sarili.

---