

اصول 7C

یہ میری وجہ سے نہیں ہوا۔
میں اسے ٹھیک نہیں کر سکتا۔
میں اسے قابو نہیں کر سکتا۔
میں اپنے لیے خیال رکھ سکتا ہوں
، اپنے جذبات کا اظہار کر کے
، صحت مند انتخاب کر کے
اور اپنی کامیابی کا جشن منا کر۔