

7Cs

Tôi không gây ra nó.

Tôi không thể chữa lành nó.

Tôi không thể kiểm soát nó.

Tôi có thể chăm sóc bản thân
bằng cách bày tỏ cảm xúc,
đưa ra các lựa chọn lành mạnh,
và chúc mừng bản thân mình.

