- 1. Está bien ser inseguro o inseguro a veces, no tengo que tener el control de todo y de todos.
- 2 .Es bueno tener el amor y la aprobación de otras personas, pero incluso sin él, puedo aceptarme y agradarme a mí mismo
- 3. Nada dice que tenga que ser competente y fuerte todo el tiempo. Está bien sentirse inseguro y confundido
- 4. Puedo reconocer que mi enojo proviene de que mis viejos sentimientos se vuelvan a estimular.
- 5. Si la gente me critica puedo sobrevivir a eso. Nada dice que tengo que ser perfecto.
 - 6. Me siento enojado. Eso debe significar que he sido herido, asustado o algún otro sentimiento primario.
- 1. Está bien ser inseguro o inseguro a veces, no tengo que tener el control de todo y de todos.
- 2 .Es bueno tener el amor y la aprobación de otras personas, pero incluso sin él, puedo aceptarme y agradarme a mí mismo
- 3. Nada dice que tenga que ser competente y fuerte todo el tiempo. Está bien sentirse inseguro y confundido
- 4. Puedo reconocer que mi enojo proviene de que mis viejos sentimientos se vuelvan a estimular.
- 5. Si la gente me critica puedo sobrevivir a eso. Nada dice que tengo que ser perfecto.
- 6. Me siento enojado. Eso debe significar que he sido herido, asustado o algún otro sentimiento primario.