

أنا لديّ
أصدقاء/عائلة
يدعمونني.

أنا أستطيع
تحقيق أحلامي.

أنا أوّمن بنفسي
وبقدراتي.

أنا ممتنّ لأنني
أتمتع بصحة جيدة.

أنا أستحق الاحترام.

أنا أواجه
التّحديات بثقة.

أنا أستطيع التغلّب
على الصعوبات.

أنا أعيش اللحظة
وأفرح بالأشياء
البسيطة.

أنا أفشل دائمًا في
كلّ عمل أقوم به.

أنا لست جيّدًا كفاية.

أنا لا أهتم
بالمستقبل.

أنا لا أحد يحبّني.

أنا أكره التغيير.

أنا لست جيّدًا
مثل صديقي.

لا أريد التحدّث
مع أي أحد.

أنا ليس لديّ طاقة
لفعل أي شيء.