

لا تتوسلـي للـحب أو القـرب من الآخـرين. إذا ابـعدـتـ أحـدهـم، فـراجـعي سـلوكـكـ، وـأسـأليـ والـدـتكـ عنـ أيـ تـصـرفـ مـزعـجـ منـهـاـ، وـحاـولـيـ تـصـحـيـحـ أـخـطـائـكـ. الـخطـوـةـ الأـهمـ هيـ حـبـ الذـاتـ وـرـضـاهـاـ، فـمـنـ يـحـبـ نـفـسـهـ يـقـبـلـ بـسـهـولـةـ. بـنـيـ عـلـاقـاتـ مـعـ مـنـ يـشـارـكـونـكـ أـفـكارـكـ وـقـيمـكـ، وـتـجـنـيـ منـ يـجـعـلـكـ تـشـعـرـيـنـ بـالـنـقـصـ. قـيـمةـ إـلـيـانـ لـيـسـتـ بـعـدـ مـنـ حـولـهـ، بلـ بـسـلـامـهـ الدـاخـلـيـ. رـكـزـ عـلـىـ نـفـسـكـ، طـورـيـ مـهـارـاتـكـ، وـحـقـقـيـ أـهـدـافـكـ. إذاـ شـعـرـتـ بـالـرـفـضـ المـتـكـرـرـ، اـطـلـبـيـ آرـاءـ مـنـ تـقـيـنـ بـهـمـ. الـعـلـاقـاتـ الصـحـيـةـ مـبـنـيـةـ عـلـىـ التـفـاهـمـ، وـلـيـسـ عـلـىـ إـرـضـاءـ الآخـرينـ. الصـبـرـ عـلـىـ النـفـسـ وـبـنـاءـ عـلـاقـاتـ صـحـيـةـ هـمـاـ الـحـلـ.