

لا تتوسلي للحب أو القرب من الآخرين. إذا ابتعد أحدهم، فراجع سلوكك، واسألي والدتك عن أي تصرف مزعج منها، وحاولي تصحيح أخطائك. الخطوة الأهم هي حب الذات ورضاها، فمن يحب نفسه يُقبل بسهولة. بني علاقات مع من يشاركوك أفكارك وقيمك، وتجنبي من يجعلك تشعرين بالنقص. قيمة الإنسان ليست بعدد من حوله، بل بسلامه الداخلي. ركزي على نفسك، طوري مهاراتك، وحقق أهدافك. إذا شعرت بالرفض المتكرر، اطلبي آراء من تثقين بهم. العلاقات الصحية مبنية على التفاهم، وليس على إرضاء الآخرين. الصبر على النفس وبناء علاقات صحية هما الحل.