

هل يمكن أن تكون طريقة تفكيرنا أو حديثنا مع أنفسنا لها تأثير على شكل حياتنا ككل من ناحية السعادة و الحزن، وكلامنا عما يعرف بأخطاء التفكير أو التشوهات المعرفية، ودعني أخبرك بأن حديثك مع نفسك له شأن عظيم جدا أكبر مما تتخيل! وإذا كان كل فرد يسعى لتحقيق أهداف شخصية ومهنية والعيش بشكل صحي سليم سعيد، النجاح درجات وقديما قالوا " ما لا يُدرك كله، هذا مجرد حدث ليست حياتك كلها. "