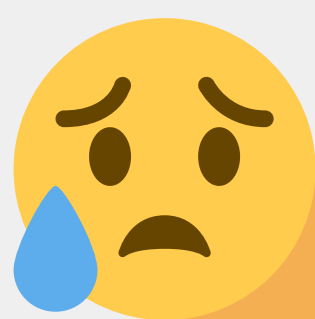


# 自我接納

你有聽過或內心有出現這些說話嗎？



你是怪物



你是負累

你是沒用的廢物



你的表現很差



你會如何回應這些說話？

# 其實你可以這樣回應

你是沒用的廢物

有些事情我做得很好，我不是廢物

每個人都是獨一無二的，我某方面和其他人不同，不代表我是怪物

你是怪物

你是負累

我的存在價值和意義是我自己而非其他人決定的，我會建立自己的存在價值和意義

我專注於行動，就會做到最好

你的表現很差

