

حمایت از رفاه والدین

سلامت جسمی

تغذیه‌ای سالم دارم. به اندازه کافی استراحت می‌کنم. به طور منظم در فضای باز حضور دارم و ورزش می‌کنم.

مهربانی نسبت به خود

من با خودم مهربان هستم، اگر موفق نشوم ناامید نمی‌شوم و می‌پذیرم که همه چیز همیشه طبق برنامه پیش نمی‌رود.

تعادل روانی

من چیزهای خوبی در زندگی ام پیدا می‌کنم. من راه‌هایی برای تنظیم استرس دارم. در زندگی روزمره‌ام کارهای معناداری انجام می‌دهم. جرات دارم درخواست کمک کنم. برای خودم زمان اختصاص می‌دهم.

روابط اجتماعی

من می‌توانم عشق را حس کنم. در زندگی من افرادی هستند که می‌توانم شادی‌ها و غم‌ها را با آنها تقسیم کنم. خودم را با دیگران مقایسه نمی‌کنم. من به روش خودم برای فرزندپروری اعتماد دارم من برای فرزندم الگو هستم.