

המלצות

...גרמת לי להסתכל בבבכי נפשי הפצועה ולהפסיק לירות ולבכות (או לפחות להיות מודעת לכך שאני עושה זאת).
להבין שהשינוי מתחיל אך ורק בי !!!!!!! ואין לי את הכח לשנות אחרים אלא לקבל אותם על כל הטוב והרע (או לא לקבל..).

לרצות להיות בן אדם יותר טוב. לתת יותר כדי שגם אוכל לקבל.
לקבל ולאהוב את עצמי ובעיקר לסלוח לעצמי. (ר. בת 33)

...זה כל כך נכון שאומרים שהשינוי בא מבפנים, לא סתם אומרים שהעיניים הם החלון לנשמה, חברה שלי, מבלי לדעת על התהליך שעברתי הסתכלה עלי יום אחד ואמרה שאני ממש זוהרת, קורנת, זה היה לה כל כך שונה שהיא לא הפסיקה לחשוב על זה ואפילו ציינה את זה בפני חברות אחרות...

...הכל נראה אחרת. המחשבות שלי השתנו אם פעם הייתי חופרת והופכת כל דבר ומנתחת אותו, מה אם היה ככה או ככה, מה אם הייתי מתנהגת ככה, זה כמעט נעלם, אני כבר לא מאשימה את עצמי (או את אחרים) בעיקר על דברים שאין סיבה... (ע. בת 34)

...שיעורי תקשורת הם חשובים כל כך, הם נותנים הכוונה, הם פועלים עלינו המתבגרים בשקט בשקט בלי שנרגיש..
רבים כבר אמרו ש"מים שקטים חודרים עמוק" לא?... (ג. כיתה ח')
עדיין לא סיפרתי לך איך העבודה שנתת לנו לעשות שינוי בחיינו - עזרה לי. אמנם הייתי רוצה שהיא תעזור לי יותר אני החלטתי שאני אוזר אומץ והתחלתי למצוא יותר חברים ולהיפתח הרבה יותר, אני חושב שאני עדיין בשלבי שינוי אבל את עזרת לי מאוד בזה שגרמת לי לחשוב עם עצמי על עצמי (יש לי עוד הרבה לאן להתקדם)
(ט, כיתה ט')

...אני כבר לא מרגיש שכל מה שקורה טוב לי ואני אומר את זה ועומד על דעתי
השינוי הוא מאד מהותי ואני מבין יותר ויותר כמה מחקתי את עצמי...
... אני חושב שהבנתי את זה...לא לפחד מהפחד...לא לחשוש מהחשש..לא לדאוג מהדאגה
. לתת להם לשכון בתוכי עד ש... (ע. בן 48)