



1. Prijímaj sám seba!

Poznaj sám seba, svoje dary, prednosti i slabosti. Váž si sám seba, ale neber sa príliš vážne.



2. Hovor o tom!

O tom, čo ťa trápi, čoho sa bojíš, čo si vyčítas, o svojich smútkoch, ale i radostach, o úspechoch. Zdieľaná starosť je polovičná, zdieľaná radosť dvojnásobná!



3. Bud' aktívny!

Život je rieka, raz plávame s prúdom raz proti nemu. Vždy je za čím íst a pred čím utekať. Kým sa hýbeme, žijeme a naopak.