

*Αν θέλεις να αλλάξουν οι άλλοι, άλλαξε πρώτα εσύ...*

*Ποια είναι η δική σου τακτική  
Στη σχέση σου με τους άλλους;*

*Αναστατώνεσαι όταν οι άλλοι  
Έχουν διαφορετική άποψη από εσένα;*

*Έχεις ανάγκη να τους αλλάξεις γνώμη  
Και να τους πείσεις για τη δική σου εκδοχή;*

*Τους κρίνεις και θέλεις να έχεις έλεγχο επάνω τους  
Επειδή είναι διαφορετικοί από εσένα;*

*Θα ήθελα να σου θυμίσω...*

*Ότι αυτός που έχει αυτοπεποίθηση*

*Είναι αυτός που εκφράζει την άποψη του*

*Και δεν τον ενδιαφέρει να πείσει τον άλλο*

*Διατηρεί την ηρεμία του και τον τόνο της φωνής του*

*Ακόμα και αν οι άλλοι διαφωνούν μαζί του.*

*Να είσαι ο εαυτός σου και επέτρεψε και τους άλλους να  
είναι ο εαυτός τους.*

*Πίστευε αυτό που θέλεις να πιστεύεις*

*Και άφησε και τους άλλους να κάνουν το ίδιο.*

*Υπάρχει κάποιος που «πατά τα κουμπιά σου»;*

*Υπάρχει κάποιος τη διαφορετικότητα του οποίου δεν αποδέχεσαι;*

*Τότε να μια σημαντική άσκηση.*

*Εστιάσου στα θετικά του στοιχεία*

*Και γράψε σε ένα χαρτί όσα περισσότερα μπορείς.*

*Με αυτό τον τρόπο μπορείς να επηρεάσεις την ενέργειά του.*

*Αν υπάρχει κάποιο χαρακτηριστικό του που θεωρείς αρνητικό και δεν σου αρέσει*

*Είσαι σίγουρος ότι εσύ έχεις το αντίστοιχο θετικό του;*

*Ανέπτυξε αυτό το χαρακτηριστικό σε εσένα*

*Και τότε δες αν αυτό το άτομο αρχίζει να αλλάζει...*

*Αποδέξου ότι οι άλλοι είναι διαφορετικοί από εσένα*

*Γιατί είχαν διαφορετικές εμπειρίες και περιβάλλον.*

*Αν θέλεις να αλλάξουν οι άλλοι*

*Άλλαξε πρώτα εσύ.*