





تو فوق العاده‌ای

# تو فوق العاده‌ای

تألیف  
دانیل دفایت

ترجمه  
محیا عبدیان  
دکتر ندا رفیعی طاری

تصویرگر  
جنیفر زیوئن



می‌خواهم کمی در مورد  
خودم با شما صحبت کنم.  
شاید بهتر باشد این‌طور شروع  
کنم: «یک فرد خیلی خاص و  
عالی همیشه همراه من است.  
شما می‌توانید حدس بزنید  
چه کسی را می‌گویم؟ خودم!»





من به خودم عشق می‌ورزم، درست اندازه‌ای که  
به کسانی که دوست‌شان دارم عشق می‌ورزم.  
عشق ورزیدن به دیگران و موفقیت آن‌ها و  
همچنین خودم، مرا خوشحال می‌کند.

وقتی از خواب بیدار می‌شوم در آینه به خودم  
لبخند می‌زنم تا روزم را خوب شروع کنم؛

و زمانی که با خودم در ذهنم حرف می‌زنم  
یا فکر می‌کنم، کلمات مثبت و مهربانانه‌ای  
انتخاب می‌کنم. مثلاً شاید به خودم بگویم:

«سلام، فوق العاده»

اگر چیزی خراب شود یا مشکلی پیش بیاید و من در فکرم  
یک چیز منفی بگذرد مثل: «هیچ وقت به اندازه کافی خوب  
نیستی»

فکرم را متوقف می‌کنم و چیزهای تقویت‌کننده و تشویق  
کننده‌ی بیشتری به خودم می‌گویم:

«خوبه، فقط به تمرین بیشتری نیاز دارم»

و به خودم با جمله‌هایی مثل این کمک می‌کنم و روحیه می‌دهم:  
«من می‌تونم انجامش بدم».

