

接纳自我

对自己的执着转化，为对他人的关心，建立起共同体。需要从3点做起，自我接纳、他者信赖、他者贡献。

自我接纳，首先接受自己的普通与平凡的，但尽自己所能的去提高自己。充分了解自己的基础上与自己做和解，再拿出勇气，去做积极性的、肯定性的改变。接纳自己，是坦诚的面对不能完成的自己，但去努力完成的自己。

平和的接受不能改变的事情，拿出勇气与决心去改变能改变的事情。