

자신을 화려한 무지개인 것처럼 사랑하라.

Dare to love yourself as if you were a rainbow with gold at both ends. (Aberjhani)

마치 당신이 양쪽 끝에 황금빛을 지닌 무지개인 것처럼 당신을 사랑하라. (아베르자니)

이 세상에 나와 같은 사람은 아무도 없습니다. 나는 아주 소중한 존재입니다. 나는 이 세상에 태어났다는 사실 자체만으로도 존중받아야 할 만한 가치가 있는 사람입니다.

자신을 사랑하십시오. 자신의 있는 그대로를 인정하고 존중하십시오. 이 세상에 자신을 사랑하는 일보다 더 소중한 일은 없습니다. 혹시라도 몸과 마음에 아주 작은 상처라도 있다면, 자신을 사랑하는 것이야말로 몸과 마음의 상처를 치유하는 최고의 방법입니다.

매일 자신의 이름을 부르며, 자신의 신체 부위를 쓰다듬어 주면서 사랑한다고 말해 주세요.

○○○, 난 너를 사랑한다.