

جربه - Sam

.كنت متحفظًا بعض الشيء .حول دخول البرنامج

.لأنني لم أدخل أبدًا في برنامج جماعي

لم يسبق لي أن جلست وتحدثت حول ما مررت به

.وحول مشاعري وذاك، على ما أعتقد

...ولكن بعد التحدث مع العائلة والأخريين، ساعدني ذلك نوعًا ما

أقتعوني نوعًا ما بالجلوس والانضمام إلى المجموعة

.فقط لمعرفة أين تأخذني الرحلة

،ولكن مع الشباب في المجموعة والميسرين

.لقد جعلونا نشعر نوعًا ما براحة أكثر بكثير

،وبمجرد أن شعرت بالراحة، كان الانفتاح أسهل قليلًا، في الواقع

والتحدث عن مشاعري وهذا نوعًا ما أظهر لي طرقًا مختلفة للتفكير

.وأعتقد أيضًا، مسارات مختلفة في الحياة يجب أن أخذها

وأعتقد أنه كان أسهل بكثير الآن مع الشباب

والقدرة على الجلوس والتحدث عما مررت به

...وما أشعر به بالفعل، وكما تعلمون

...لقد جعلني أدرك أن

.هناك الكثير من الطرق المختلفة ويمكنني تحمل أشياء أخرى في الحياة

.لم يعد مجرد شارع ذو اتجاه واحد بعد الآن

.إنه شارع ذو اتجاهين

وفي الواقع أشعر بتحسن حول إخراج الأشياء من صدري

لأنني أقوم بكتمتها لفترة طويلة.

ونعم، أعتقد أن الحديث عن ذلك فقط جعلتني أشعر بتحسن كبير.