

泰根 - 我现在所知道的

我以前觉得课程 只是浪费时间而且.....

我并不关心参加什么课程

但现在 我觉得课程真的很好

比如 假如你想要改变 这对女孩来说是件好事

我们会讨论设定目标

如何面对问题 比如说日常问题 还有.....

我们会努力找出解决方法 来应对问题

我会推荐被监禁的女孩们 尤其是年轻女孩

参加课程

我看到很多年轻女孩被监禁

而且平均年龄越来越小

如果我一开始被关进来的时候 就能参加这些课程的话

我现在可能已经不在这里了

我第一次参加的课程 是 Broken Hill 的 EQUIPS 成瘾课程

那时候 我觉得自己还年轻

我并没有认真参加

而现在 我确实会认真看待事情

比如专门帮助女孩 并为她们提供学习工具的课程

我已经明确了我的目标

我的信任工具 和我通过什么方式做出改变

比如说 我不怀疑自己

我对自己没那么苛刻

以前 我总是说 我一无是处 没有能力改变

而现在我对自己说我有能力改变

如果我失败了我就再来一次

因为没有我做不到的事 而是都是我要做的事

而且我会改变

我强烈推荐这个课程 这让我大开眼界

它改变了我的思维方式

它让我的视野开阔

告诉我一切事情都不难

如果你试一试 其实并不难