

برای وقت‌هایی که امید کم رنگه...

وقتی احساس ناامیدی میکنی و شیشه‌ی امیدت خالی شده:



چه نشونه‌هایی در من بروز میکنه؟
در رفتارم؟ در احساسم؟ در بزم؟
چه جزئیات و خاطره‌هایی یادم میاد؟

وقتی امیدت کم شده و شیشه‌ی امیدت نصفه است:



چه نشونه‌هایی در من بروز میکنه؟
در رفتارم؟ در احساسم؟ در بزم؟
چه جزئیات و خاطره‌هایی یادم میاد؟

وقتی پر از امیدواری هستی و شیشه‌ی امیدت لبریزه:



چه نشونه‌هایی در من بروز میکنه؟
در رفتارم؟ در احساسم؟ در بزم؟
چه جزئیات و خاطره‌هایی یادم میاد؟

با چه کارهایی به شیشه‌ام امید اضافه کنم؟

با چه کارهایی میتونم امیدهای توی شیشه‌ام رو حفظ کنم و بهشون اضافه کنم؟

با چه کارهایی میتونم از این حال خوب شیشه‌ام مراقبت کنم؟