

## بندول د خرابو عادتونو بیرته راتل

که چرې زه د پریښودې شوې بریائونو بیرته بنکار شم، نو دې یو ډیر ممکن موقعیت کښې زه کیډیشم:

چرتنه: \_\_\_\_\_

کله: \_\_\_\_\_

چاسره: \_\_\_\_\_

څه کوم: \_\_\_\_\_

څه خیال لرم: \_\_\_\_\_

څه احساس لرم: \_\_\_\_\_

کومې دگړې اچتې چارې اکرېم چې ارتدا د نه بچ شم؟

عملي طور طریقې:

\_\_\_\_\_ (۱)

\_\_\_\_\_ (۲)

\_\_\_\_\_ (۳)

خیالی طور طریقې:

\_\_\_\_\_ (۱)

\_\_\_\_\_ (۲)

\_\_\_\_\_ (۳)

احساسی طور طریقې:

\_\_\_\_\_ (۱)

\_\_\_\_\_ (۲)

\_\_\_\_\_ (۳)

سرچینه: ناینا الهمین- شارپ، د جوارې، شخړو خدمات، دنشي خوگر او ذهني روغتیا مرکز