

ਦੁਬਾਰਾ ਗਲਤ ਪਾਸੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਚਣਾ

ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਲੱਗੇ ਕਿ ਮੈਂ ਦੁਬਾਰਾ ਗਲਤ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਮੈਂ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਹੋਵਾਂ:

ਕਿੱਥੇ: _____

ਕਦੋਂ: _____

ਕਿਸ ਨਾਲ: _____

ਕੀ ਕਰਦੇ ਹੋਏ: _____

ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਹੋਏ: _____

ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋਏ: _____

ਦੁਬਾਰਾ ਇਸ ਗਲਤ ਪਾਸੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਮੈਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਤਰਕੀਬਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਦੀ ਤਰਕੀਬ

1) _____

2) _____

3) _____

ਸੋਚਣ ਦੀ ਤਰਕੀਬ:

1) _____

2) _____

3) _____

ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਤਰਕੀਬ:

1) _____

2) _____

3) _____