

এই শীট বা পত্রটি  
কিভাবে পূরণ করবেন

এমন একটি সময় বেছে  
নেল যখন আপনি  
খারাপ বোধ করছেন

সেই সময়ে আপনার মনে কি  
চিন্তাভাবনার উদয় হয়েছিল?

- আপনার সম্পর্কে?
- অন্যদের সম্পর্কে?
- কি ঘটেছে তা সম্পর্কে?
- কি ঘটতে পারে তা  
সম্পর্কে?
- অনুরা আপনার  
সম্পর্কে কি ভাবছে  
তা সম্পর্কে?

# আম্মার খারাপ চিন্তাভাবনাগুলি

© ডা: ক্রিস উইলিয়ামস দ্বারা লিখিত। ফাইভ এরিয়াজ লিমিটেড থেকে লাইসেন্স অনুসারে প্রস্তুতকৃত [www.fiveareasonline.com](http://www.fiveareasonline.com)

