

খারাপ-চিন্তাভাবনা-দূর করার অসাধারণ কর্মসূচী

শীট ১

১. এটিকে লেবেলকৃত করুন

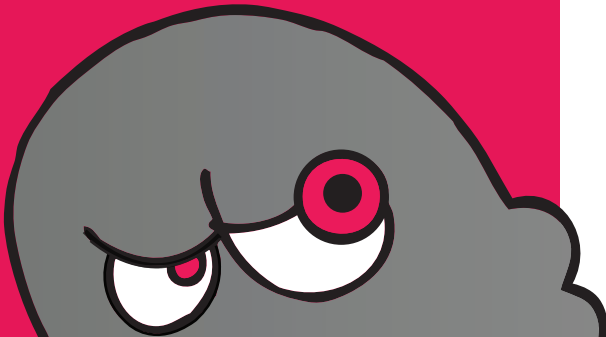
ওঃ, আপনি হলেন শুধু সেই খারাপ
চিন্তাভাবনাগুলির একটি।

২. এটিকে ছেড়ে দিন

একটি খারাপ চিন্তাভাবনার
মনোযোগ প্রয়োজন, তাই সেটিকে
কোন মনোযোগ দেবেন না।

৩. এর মুখোমুখি দাঁড়ান

খারাপ চিন্তাভাবনাগুলি হয়রানকারীদের
মত - ভিতরে দুর্বল। আপনি
সেগুলিকে হারাতে পারেন।



খারাপ-চিন্তাভাবনা-দূর করার অসাধারণ কর্মসূচী

শীট ২

৪. নিজেকে একটি বিরতি দিন

আপনাকে যিনি সত্যিই ভালবাসেন তিনি
কি বলতেন? তাদেরকে বিশ্বাস করুন
এবং খারাপ চিন্তাভাবনাগুলিকে হারানোর
জন্য তাদেরকে সাহায্য করতে দিন।

৫. এর দিকে ভিন্নভাবে তাকান

- আপনি নিজেকে সেই পরামর্শটি দিন
যা আপনি একজন বন্ধুকে দিতেন।
- নিজেকে জিজ্ঞাসা করুন যে, ছয় মাস
পর এর কোন গুরুত্ব থাকবে কি না।
- আপনি চেনেন এমন কাউকে বেছে নিন
এবং নির্ণয় করুন যে, তারা কিভাবে
পরিস্থিতিটির মোকাবেলা করতেন।
 - নিজেকে জিজ্ঞাসা করুন যে,
এটি এতটা গুরুত্বপূর্ণ কি না।
- আপনি কি প্রকৃত তথ্যগুলির বদলে
আপনি কিরকম বোধ করছেন তার
উপর এর ভিত্তি করছেন?
 - অন্য লোকেরা কি বলতেন?
- আপনি কি সম্পূর্ণ চিত্রের দিকে তাকাচ্ছেন?

