

আপনার ক্ষেত্রে গোলমাল করে দেয় এরকম যে জিনিসগুলি আপনি করেন

যাচাইতালিকা – শীট ১

আপনি কি

খুব বেশী মদ্যপান করা

আপনি কি বোধ করছেন তা উন্নত
করা – বা আপনি কেমন ঘুমান তার
উন্নতি করা

টিক দিন

স্বাচ্ছন্দ্যের জন্য খাচ্ছেন?

এটিকে বলে "স্বাচ্ছন্দ্যকর খাওয়া"

টিক দিন

খুব বেশী খরচ করছেন

এটিকে বলে "রিটেইল থেরাপি"

টিক দিন

ঝুঁকিগুলি নেওয়া

আপনি আপনার নিজের ক্ষেত্রে
সত্যিকারের ক্ষতির কারণ হতে পারেন

টিক দিন

স্ব-ক্ষতি

এটি বেশী সময় ধরে সহায়তা করে না

টিক দিন

আঠালো হওয়া

এটি লোককে দূরে সরিয়ে দেয়

টিক দিন

লোককে আঘাত করা

এটি আপনাকে খুবই একাকী
বোধ করাবে

টিক দিন

হয়রানি করা

এটি সত্যিই দৃঢ় নয়

টিক দিন

দোকান থেকে চুরি

একটি অপরাধী রেকর্ড তৈরী করা
খুব আকর্ষণীয় নয়

টিক দিন

লুকিয়ে পড়া

পেঁচিয়ে পড়া তাই আপনি আরো
আরো বেশী আত্মবিশ্বাস হারাচ্ছেন

টিক দিন

আপনার ক্ষেত্রে গোলমাল করে দেয় এরকম যে জিনিসগুলি আপনি করেন

যাচাইতালিকা – শীট ২

আপনি কি

গুরুত্বপূর্ণ জিনিসগুলির ক্ষেত্রে
হঠাৎ আবেগপ্রবণ হয়ে পড়া

যেমন ভালভাবে চিন্তাভাবনা না করেই
একটি চাকরী ছেড়ে দেওয়া

টিক দিন

ব্যর্থতা/প্রত্যাখ্যাত হওয়ার জন্য
নিজেকে বিন্যস্ত করা

এমন জিনিসগুলি করা যা আপনাকে
খারাপ, অপদার্থ বা একটি ব্যর্থতা
হিসেবে প্রমাণ করে

টিক দিন

একজন টিভি/ইন্টারনেট আসক্ত
হয়ে পড়া

প্রকৃত সম্পর্কগুলিকে কোন কিছু
প্রতিস্থাপন করতে পারে না

টিক দিন

চাওয়া যে অন্যরা প্রতিটি
সমস্যার সমাধান করবে

এটি আপনার আত্মবিশ্বাসকে
দুর্বল করে দেয়

টিক দিন

করা, করা, করা

আপনার নিজের প্রয়োজনগুলির
জন্য আপনার কোন সময় নেই

টিক দিন

নিজেকে উদ্দীপ্ত করার জন্য খুব
বেশী কফি/কোলা পান করা

এটি আপনার ঘুমের বারোটা
বাজিয়ে দেয়

টিক দিন

দিনভর ঘুমানো ও তন্দ্রাচ্ছন্ন থাকা

আপনার রাতে ভাল ঘুম হয় না

টিক দিন

জিনিসগুলিকে স্থগিত রাখা

আপনার এবং অন্যদের জন্য
হতাশাজনক

টিক দিন

সবসময় উদ্বিগ্ন থাকা

জিনিসগুলি আবৃত্ত হতেই থাকে,
কিন্তু সমস্যাগুলির সমাধান হয় না

টিক দিন

অন্যান্য: আপনার ক্ষেত্রে গোলমাল করে দেয় এরকম
অন্য কোন জিনিস থাকলে অনুগ্রহ করে তা লিখুন: