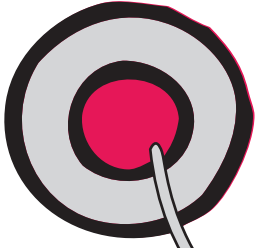


इस पत्रक को कैसे भरें

कोई ऐसा समय चुनें जब आपको बुरा लगा हो

उस समय आपके मन में किस तरह के विचार आए?

- अपने बारे में?
- दूसरों के बारे में?
- जो कुछ हुआ उसके बारे में?
- जो कुछ होने की संभावना हो उसके बारे में?
- दूसरे लोगों द्वारा आपके बारे में सोचने के बारे में?



भरे बुरे विचार