

आश्चर्यजनक बुरे-विचार-हटाओ कार्यक्रम

पत्रक 1

1. इसे चिह्नित करें

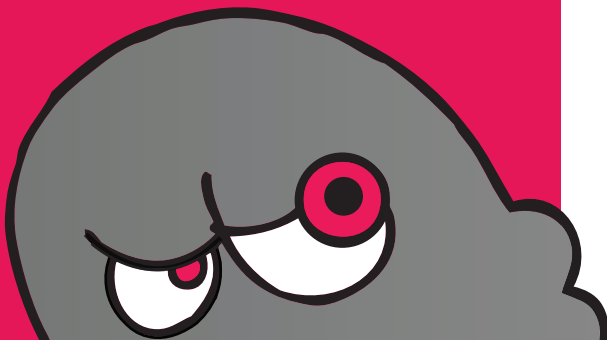
ओह, आप उन बुरे विचारों में से ही एक हैं.

2. इसे छोड़ दें

बुरे विचार को ध्यान चाहिए होता है,
इसलिए उस पर कोई ध्यान न दें.

3. इस पर कायम रहें

बुरे विचार धोंस देनेवालों की
तरह होते हैं – ये भीतर से कमज़ोर
होते हैं. आप उन्हें हरा सकते हैं.



आश्चर्यजनक बुरे-विचार-हटाओ कार्यक्रम

पत्रक 2

4. अपने लिए विश्राम का समय निकालें

आपको सचमुच प्यार करने वाला कोई व्यक्ति क्या कहेगा? उन पर भरोसा रखें और बुरे विचार को दूर करने में उन्हें आपकी मदद करने दें.

5. इस पर दूसरे तरीके से विचार करें

- स्वयं को वह सलाह दें जो आप अपने किसी मित्र को देते.
- स्वयं से पूछें कि क्या इससे छह महीनों में कोई फ़र्क पड़ेगा.
- किसी ऐसे व्यक्ति को लें जिसे आप जानते हों और यह तय करें कि वे इस स्थिति को किस तरह संभालेंगे.
 - स्वयं से पूछें कि क्या इससे इतना अधिक फ़र्क पड़ेगा.
- क्या आप इसे तथ्यों के बजाय इस बात पर आधारित कर रहे हैं कि आपको कैसा महसूस होता है?
 - दूसरे लोग क्या कहेंगे?
 - क्या आप पूरे चित्र को देख रहे हैं?

