

حیرت انگیز غلط خیالات کے انشقاق کا پروگرام

پرچہ 1

1. اس پر لیبل لگائیں

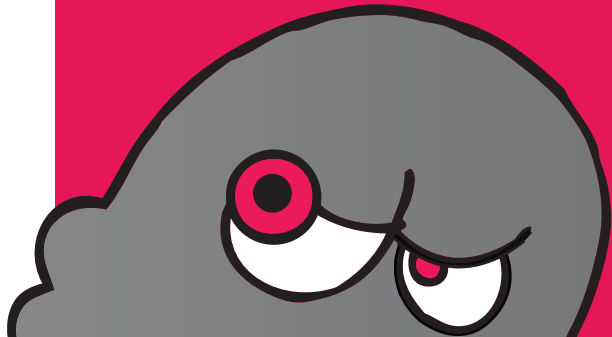
ارے، آپ کو ان غلط خیالات
میں سے صرف ایک ہے۔

2. اسے چھوڑیں

غلط خیال پر توجہ دینے کی ضرورت ہوتی ہے،
لہذا کسی حال میں اسے نظر انداز نہ کریں۔

3. اس سے اپنا دفاع کریں

غلط خیالات ایذا رسانی کی طرح ہوتے
ہیں۔ اندر ہی اندر کمزور کرتے ہیں۔
آپ انہیں شکست دے سکتے ہیں۔



حیرت انگیز غلط خیالات کے انشقاق کا پروگرام

پرچہ 2

4. خود کو ایک

موقع دیں

کوئی شخص جس نے واقعی آپ سے محبت کی
کیا کہے گا؟ ان پر اعتبار کریں اور غلط خیال کو
شکست دینے میں انہیں اپنی مدد کرنے دیں۔

5. اس پر مختلف انداز

میں نگاہ ڈالیں

- خود کو وہی مشورہ دیں جو آپ نے ایک
دوست کو دیا ہے۔
- خود سے پوچھیں کہ آیا چھ مہینوں میں اس سے
فرق آئے گا۔
- کسی ایسے شخص کو چنیں جسے آپ جانتے
ہیں اور معلوم کریں کہ وہ اس صورتحال
سے کس طرح نمٹیں گے۔
- خود سے پوچھیں کہ آیا یہ اس قدر اہم ہے۔
- کیا آپ اس کی بنیاد حقائق کے بجائے اپنے
احساسات پر رکھ رہے ہیں؟
- دوسرے لوگ کیا کہیں گے؟
- کیا آپ پوری تصویر پر نگاہ ڈال رہے ہیں؟

