

अपने जिन कामों से आप अव्यवस्थित हो जाते हैं

जाँचसूची – पत्रक-1

क्या आप

बहुत अधिक पीते हैं

अपने महसूस करने के तरीके को सुधारना –
या अपने सोने के तरीके को सुधारना

टिक करें

सुविधा के लिए भोजन करते हैं?

इसे 'सुविधा से खाना' कहते हैं

टिक करें

बहुत अधिक पैसा खर्च करते हैं

इसे 'रिटेल थेरेपी' कहते हैं

टिक करें

जोरिम उठाते हैं

आप स्वयं को वास्तविक क्षति पहुँचा सकते हैं

टिक करें

स्वयं को नुकसान

इससे अधिक समय तक लाभ नहीं होता

टिक करें

गंदा रहना

यह लोगों से दूर करता है

टिक करें

लोगों पर प्रहार करना

इससे आप बहुत अधिक अकेले पड़ सकते हैं

टिक करें

धौंस जमाना

इसमें वास्तव में कोई ताकत नहीं होती

टिक करें

उठाईंगीरी

आपराधिक रिकॉर्ड वाला होना बहुत रोमांच
की बात नहीं है

टिक करें

छुप जाना

धीरे-धीरे गिरावट आना जिससे आपका
आत्मविश्वास और कम हो जाता है

टिक करें

अपने जिन कामों से आप अव्यवस्थित हो जाते हैं

जाँचसूची – पत्रक-2

क्या आप

महत्वपूर्ण चीजों के बारे में
जल्दबाजी करते हैं

उदा. बिना पूरी तरह सोच-विचार किए नौकरी
से इस्तीफा दे देना

टिक करें

खुद को असफल / अस्वीकार
किए जाने के लिए तैयार करते हैं

ऐसी चीजें करते हैं जिनसे यह साबित होता है
कि आप बुरे, निकम्मे या असफल व्यक्ति हैं

टिक करें

टीवी / इंटरनेट के आदी होते जा रहे हैं

यह असली संबंधों का कोई विकल्प नहीं है

टिक करें

यह इच्छा करना कि हर समस्या
का हल दूसरे लोग निकालें

इससे आपका आत्मविश्वास खत्म हो जाता है

टिक करें

करते रहना, करते रहना, करते रहना

आपके पास अपनी ज़रूरतों के
लिए वक्त नहीं है

टिक करें

चुस्ती लाने के लिए बहुत ज़्यादा
काफ़ी/ कोला पीते हैं

इससे आपकी नींद खराब होती है

टिक करें

दिन में सोते और झपकी लेते हैं

आप रात में अच्छी नींद नहीं ले पाएँगे

टिक करें

कामों को टालते हैं

आपके और दूसरों के लिए निराशाजनक

टिक करें

हर समय चिंता करते हैं

मामले उलझते चले जाते हैं परंतु समस्याओं
का कोई हल नहीं निकल पाता

टिक करें

अन्य: कृपया यहाँ अपने ऐसे अन्य कामों के बारे में
लिखें जिनसे आप अव्यवस्थित हो जाते हैं: