



सकारात्मक अनुभवों की खोज की वर्कशीट

सोमवार

हर रोज़, **कम से कम** एक सकारात्मक अनुभव (छोटा या बड़ा) लिखें जो उस दिन आपके साथ हुआ हो।

इससे आपके मन को जीवन में अच्छी चीज़ों पर ध्यान देना सीखने में सहायता मिलेगी, यह एक ऐसा काम है जो आपके चिंतित या परेशान महसूस करने पर स्वाभाविक रूप से नहीं होता है।

मंगलवार

बुधवार

गुरुवार

शुक्रवार

शनिवार

रविवार