

क्या करना मना नहीं है ?

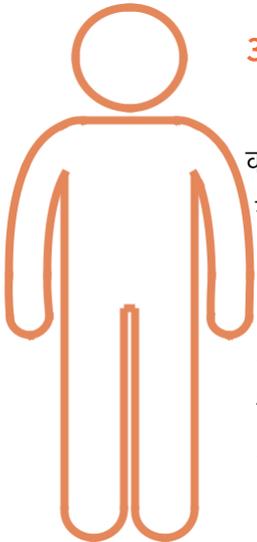
हाल ही में बहुत सारी चीजों को करने के लिए मना कर दिया गया है। लेकिन कई चीजें ऐसी भी हैं जिन्हें करने के लिए मना नहीं किया गया है कुछ ऐसी चीजों के बारे में सोचें जो आपको पसंद हैं और जिसमें आप अभी भी आनंद ले सकते हैं ये चीजें क्या हैं? उदाहरण : मुस्कुराना, अपने कुत्ते का लालन-पालन करना, दोस्त से बात करना।



अपनी सूची बनाकर लिखिए



यहां अपने एक या दो विचारों को चित्र द्वारा दर्शाएं।



अपने चित्र को देखिए

क्या आप किसी सुखद या न्यूट्रल सेंसेशन को अनुभव कर रहे हैं?
(आपके शरीर में आने वाली भावनाएँ)?

आपके शरीर में ये भावनाएं कहां हैं?
शरीर के उस हिस्से में रंग भर दें जहाँ
आप कुछ अनुभव कर रहे हैं।



आज का चैलेंज

देखें कि क्या आप कुछ और चीजें पे ध्यान दे पा रहे हैं जिन्हें करने के लिए मना नहीं किया गया है।

अपनी सूची बनाकर लिखिए
