

বাড়ির কাজ # ১

এক সপ্তাহের জন্য প্রতিদিন আপনি এই কাজটি করবেন। আপনি সপ্তাহের প্রতিদিন সকাল-দুপুর-বিকাল-সন্ধ্যা-রাতে কেমন ছিলেন তা অনুভূতির তালিকা থেকে বাছাই করবেন এবং সেই অনুভূতিটি কত তীব্র ছিল তাতে ঠিক চিহ্ন দিবেন।

দিন/সময়	সকাল	দুপুর	বিকাল/সন্ধ্যা	রাত
শনিবার	স্বাভাবিক (০-১০)			
	মন খারাপ			
	কষ্ট			
	কান্না			
	শূন্যতা			
	রাগ			
রবিবার				
সোমবার				
মঙ্গলবার				
বুধবার				
বৃহঃবার				
শুক্রবার				