

অনুশীলন

নিচে যে তালিকাটি দেখছেন তাতে কিছু অনুভূতির ছবি ও নাম দেওয়া আছে। গবেষণায় দেখা গেছে যে, যখন আমাদের এই নেতিবাচক অনুভূতিগুলো হয় আমরা অকার্যকর বা নেতিবাচক কাজ বা আচরণগুলো বেশি করি। আপনার ক্ষেত্রে আপনি সাধারণত কোন কাজগুলো করেন সে সম্পর্কে ধারণা তৈরি করার জন্য এই কাজটি দেওয়া হয়েছে। যাতে করে পরবর্তীতে আপনাকে এই কাজগুলোর পরিবর্তে কি কি করা যায় সে সম্পর্কে আমরা ধারণা দিতে পারি।

নিচের তালিকাটি পূরণ করবেন। আপনি পুরো সপ্তাহ ব্যাপী করতে পারেন।

মুড	কি কি করি
যখন আমার মন খারাপ থাকে	<ul style="list-style-type: none">•••••
যখন আমার কষ্ট হয়	<ul style="list-style-type: none">•••••
যখন আমার কান্না পায়	<ul style="list-style-type: none">•••••
যখন আমার শূন্য শূন্য লাগে	<ul style="list-style-type: none">•••••
যখন আমার দুশ্চিন্তা হয়	<ul style="list-style-type: none">•••••