

# تغییر افکار

برخی از افکار منفی را که دارید بنویسید، سپس به افکار مثبتی فکر کنید که می‌توانید داشته باشید.



## خوبی‌ها را تشخیص دهید

چیزها، افراد و مکان‌هایی  
را که دوست دارید بنویسید

دو چیز که به آن علاقه دارید:

سه چیز که مشتاقانه منتظر  
رسیدنش هستید:

دو نفر که می‌توانید برای  
آغوش گرم و کلمات محبت‌آمیز  
روی آنها حساب کنید:

یک چیز که در حال حاضر خوب  
پیش می‌رود:

یک چیز که برای رسیدن به آن  
خیلی تلاش کرده‌اید: