



دوست خوبم جدول زیر را تکمیل کنید و در ستون آخر بگویید که آیا این فکر کار آمد است یا ناکار آمد؟ سعی کنید مثال‌ها در موقعیت‌های مختلف شامل خانه، مدرسه و یا مهمانی باشد.



موقعیت	فکر	فکر کار آمد یا ناکار آمد
من از دوستم خواستم تا به خانه‌ی حتماً من را دوست ندارد و می‌خواهد دوستی اش را با من به هم بزند.	فکر ناکار آمد.	

نسخه انلاین



- ★ ما در طی شب‌ه روز فکرهای بسیار زیادی می‌کنیم.
- ★ برخی از این فکرها کار آمد و برخی ناکار آمد هستند.
- ★ فکرهای کار آمد فکری هستند که به بهتر شدن زندگی و حال ما کمک می‌کنند و فکرهای ناکار آمد موجب می‌شوند که در درون خود رنج زیادی احساس کنیم.
- ★ ما باید سعی کنیم از همراه شدن با فکرهای ناکار آمد دوری کنیم.



باد گرفتیم

