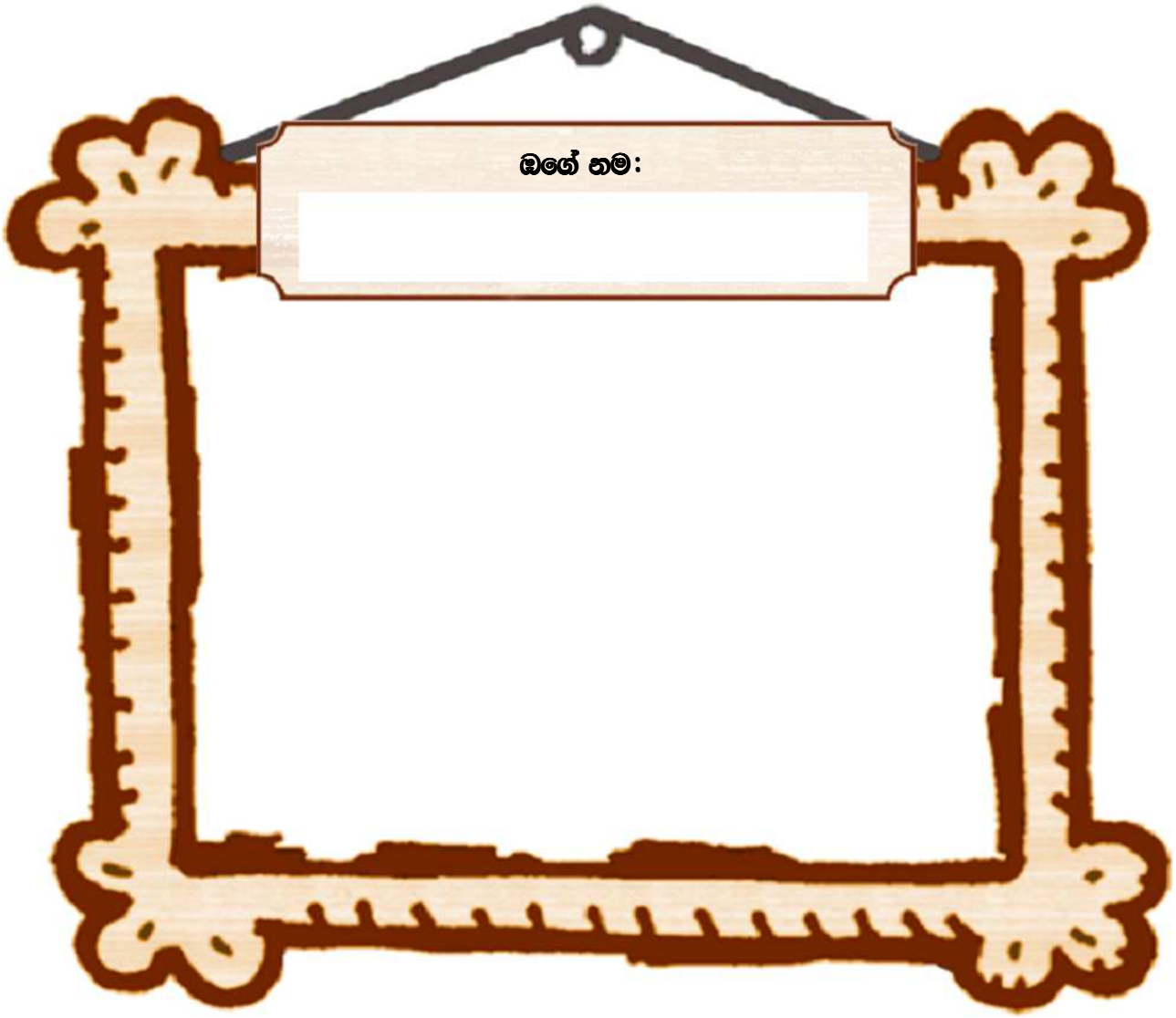


මම විශේෂයි

මගේ පින්තූරය



මම කවුද . . .

මගේ සම්පූර්ණ නම .....

මගේ උපන් දිනය .....

කොහේද මම ඉපදුණේ .....

මට කථා කළ හැකි භාෂාවන් .....

මගේ දෙමාපියන් කථා කරන්නේ .....

මගේ සහෝදර සහෝදරියන් කථා කරන්නේ .....

මගේ ආච්චි සහ සීයා කථා කරන්නේ .....

මගේ නැන්දා මාමා කථා කරන්නේ .....

මම කැමතිම ස්ථානයේ පින්තූරය

සමහර හොඳ හා නරක දේවල්



☺ මම කැමතිම පාට .....

☺ මම කැමතිම පාසැල් පාඩම .....

☺ මම වඩාත් කැමතිම ආහාරය .....

☺ මම දක්ෂ වන්නේ .....

☹ මම තරහ යන්නේ .....

☺ මම කළ නිර්භීත ක්‍රියාව .....

☺ මම හිනා වන්නේ .....

☹ මට ගොඩක් දුක හිතන්නේ .....

☺ හොඳ යාළුවෙක් වෙන්නේ කවුද? .....

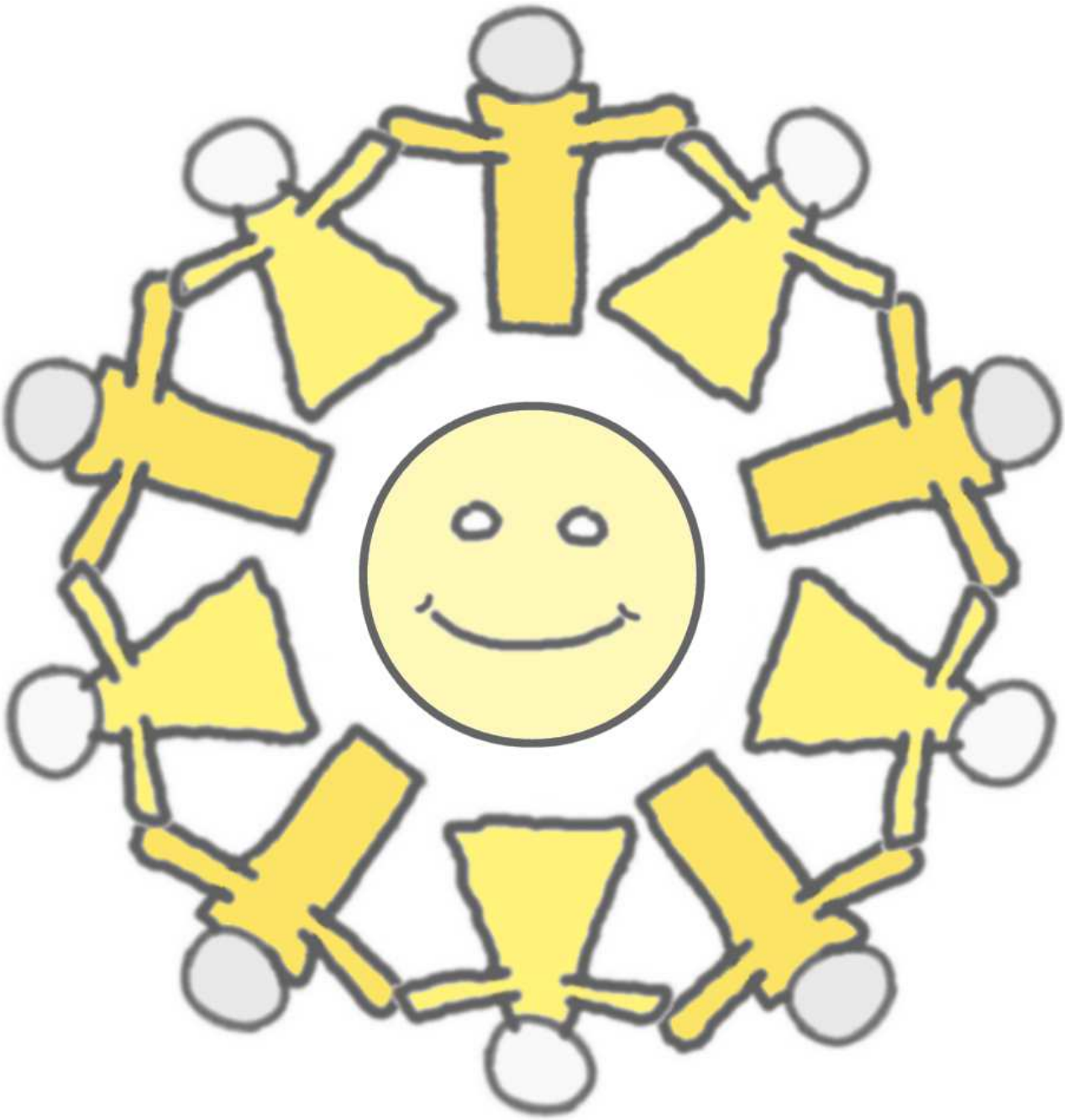
☺ මට යමක් වෙනස් කළ හැකිනම් එය වන්නේ .....

☺ මට උදව්වක් අවශ්‍ය වුණාම මම යන්නේ .....

☺ ඇත්තටම මම කවදා හරි යම් දෙයක් කිරීමට බලාපොරොත්තු වන්නේ .....

.....

මගේ මිතුරන්



මගේ හොඳම යහළුවා .....

මගේ අනෙක් යහළුවන් .....

.....

.....

මිතුරන් ගැන වැඩි විස්තර

ඔබ කවදාද ඔබගේ හොඳම මිතුරන් හමුවුණේ?

.....

.....

ඔබගේ මිතුරන් ගැන විහිළු කථාවක් කියන්න

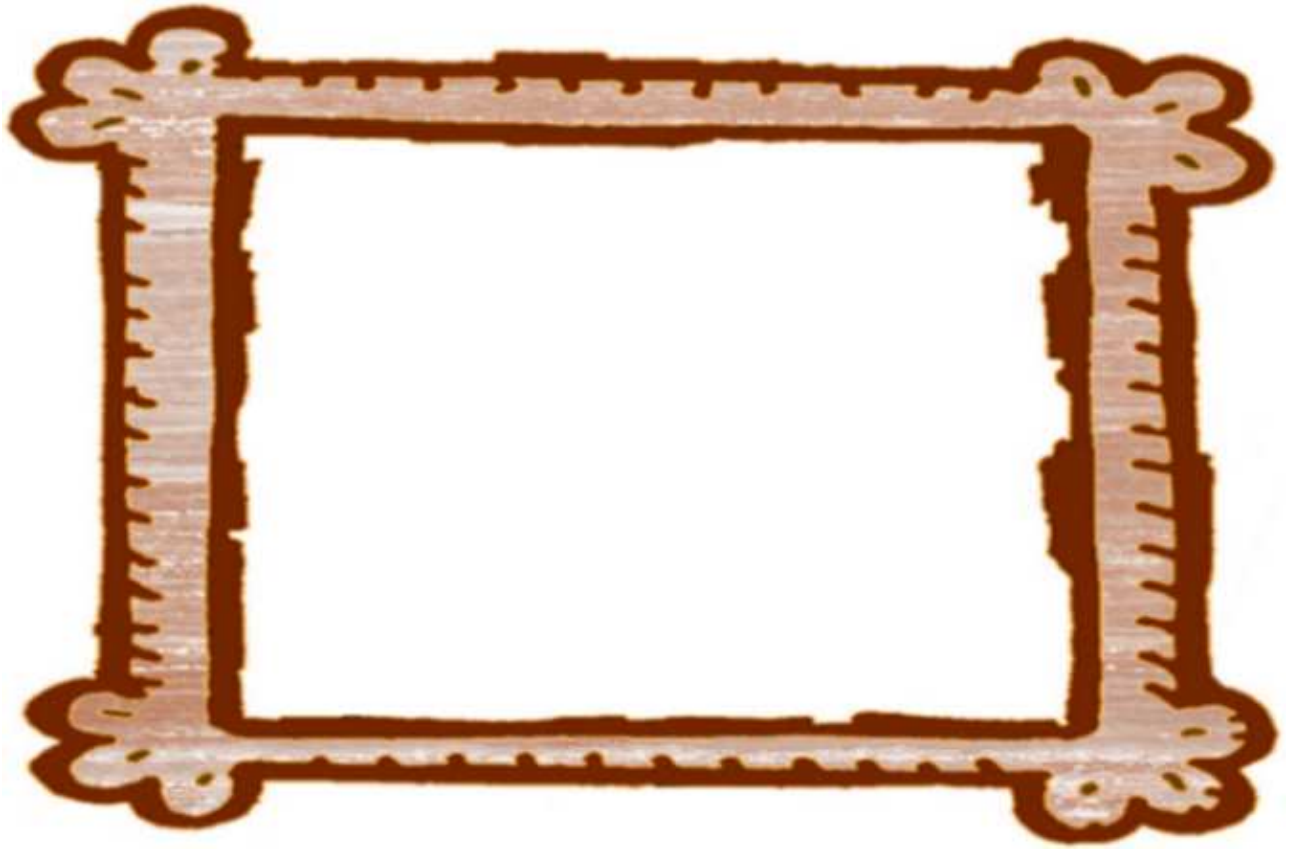
.....

.....

.....

.....

ඔබ සහ ඔබගේ මිතුරන් කළ විනෝද දෙයක පින්තූරයක් අඳින්න



මගේ දවස

මම දවසින් දවස කරන දේවල් ?



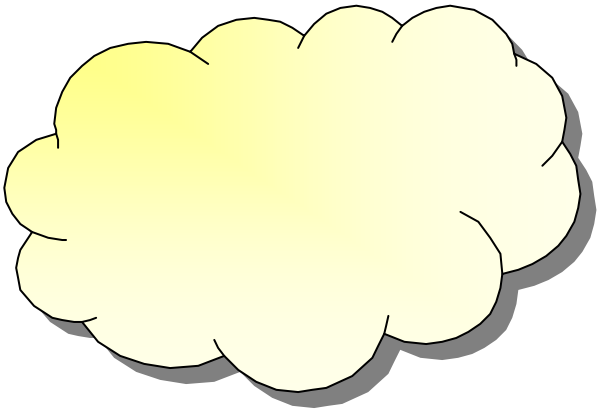
මම පරිස්සම් වීමට කරන දේවල්

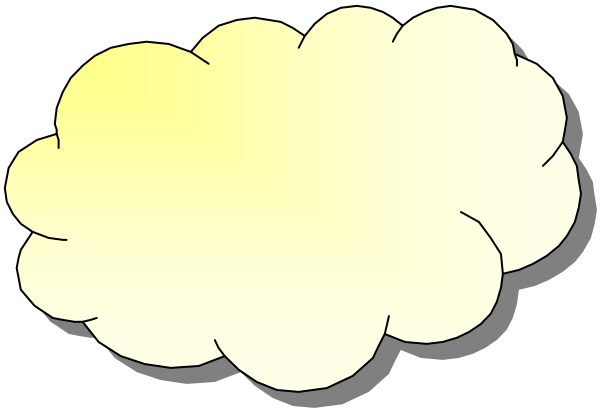
ඔබ ඔබ ගැන පරිස්සම් වීමට මොනවාද කරන දේවල් ලියන්න.





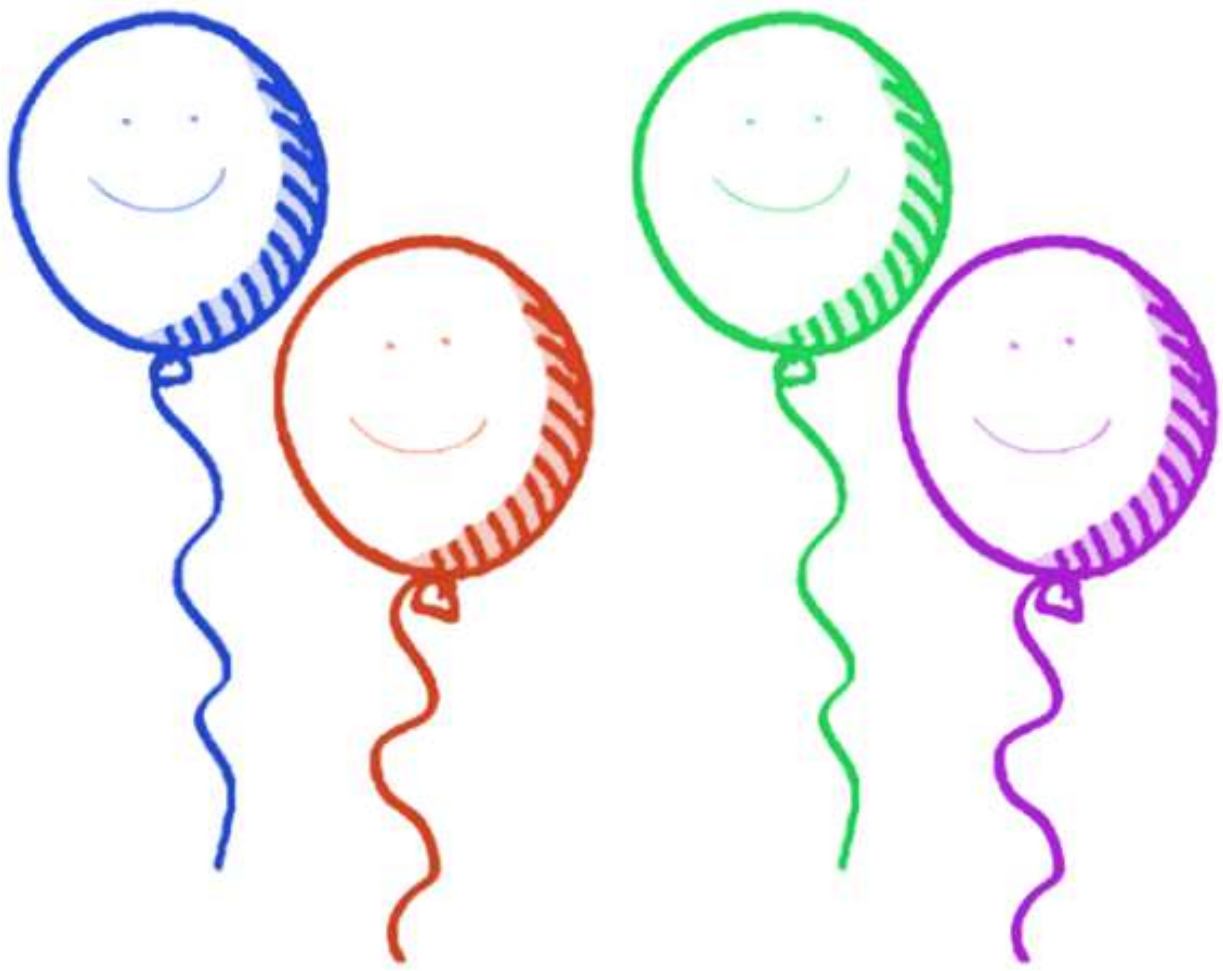
මගේ සිහින





මට මොනවාද කරන්න පුළුවන් (හැකි)

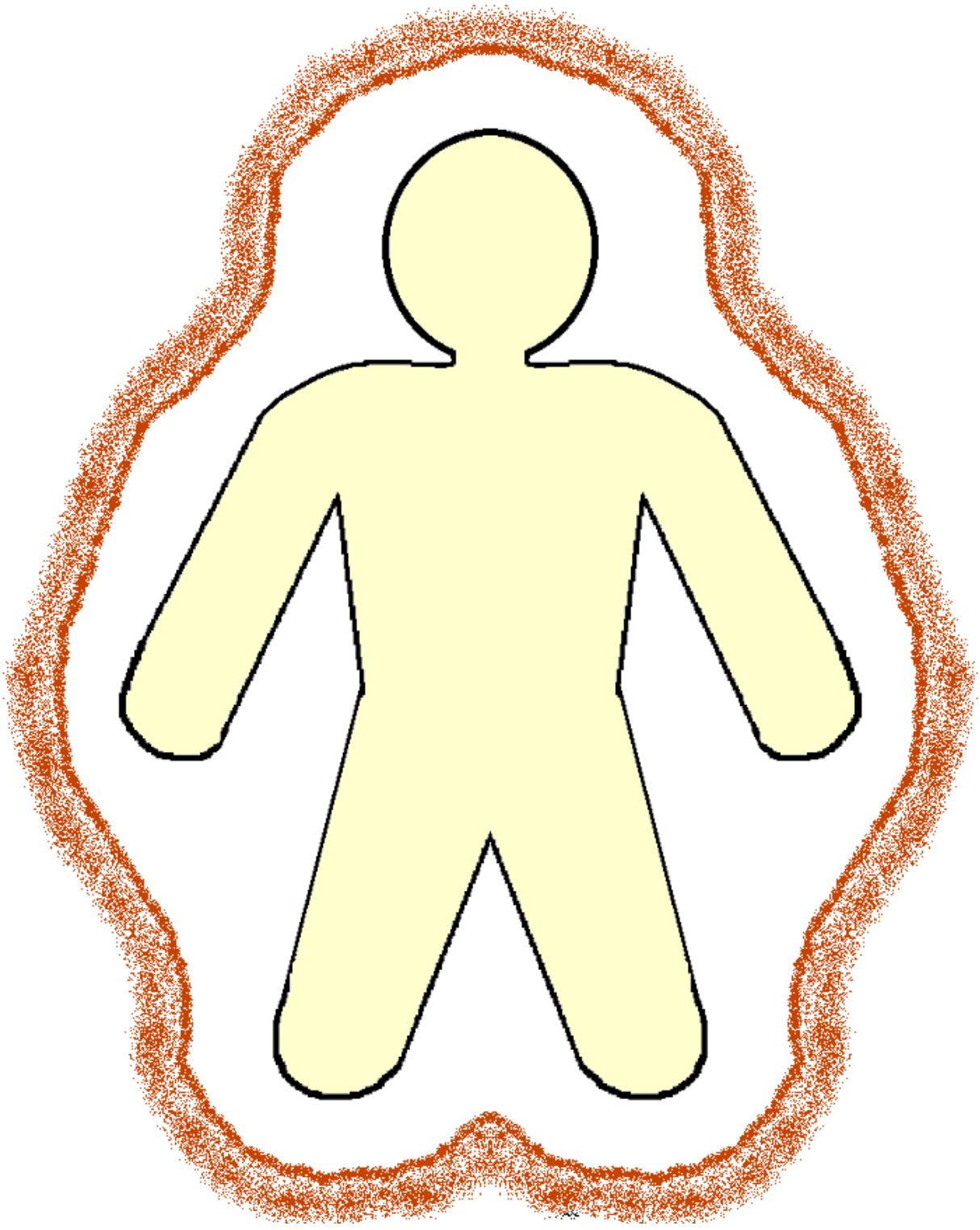
එක් එක් බැලුනය තුළ ඔබට කළ හැකි යම් දෙයක් ලියන්න. සමහර විට ඔබට නටන්න, පනින්න, සිංදු කියන්න හෝ සමහර විට ඔබ දක්ෂ කියවීමට, චිත්‍ර ඇඳීමට හෝ ක්‍රිකට් සෙල්ලම් කිරීමට. ඔබට අවශ්‍ය නම් වැඩිපුර බැලුන් ඇඳින්න.



මගේ බලපෑම් අංශය

- ඔබගේ ශරීරයේ ඇතුල හොඳ දේවල් ලියන්න.
- ඇතුලත බලපෑම් නමුත් පිටතින් ඔබට උදව් කරන්න කැමති කෙනා ගැන ලියන්න. එය සමහර විට පවුලේ අය, මිතුරන්, සේවකයින්, ගුරුවරුන් .

  මේ සියලු දෙනාම ඔබගේ දුක් කරදර ලින් ආරක්ෂා කරයි.



මට උදව් වන දේවල්



ඔබ දුකේ දී උදව් වන සතුටු විය හැකි දේ අඳින්න ?

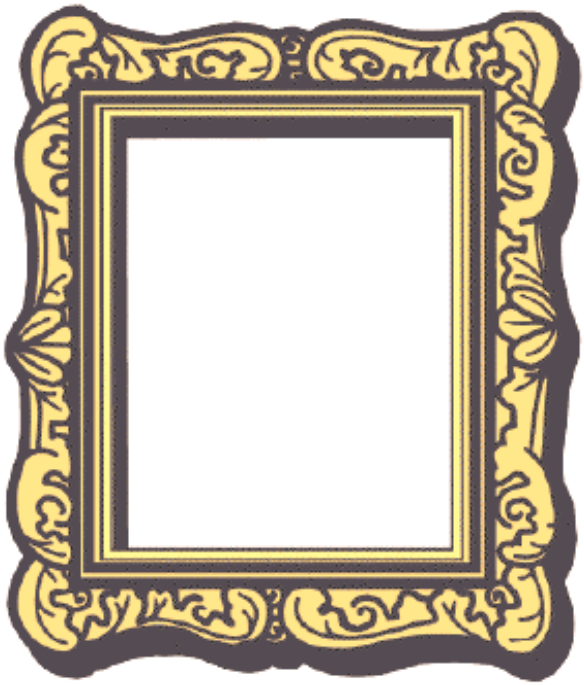
මගේ විශේෂ දෙයක්

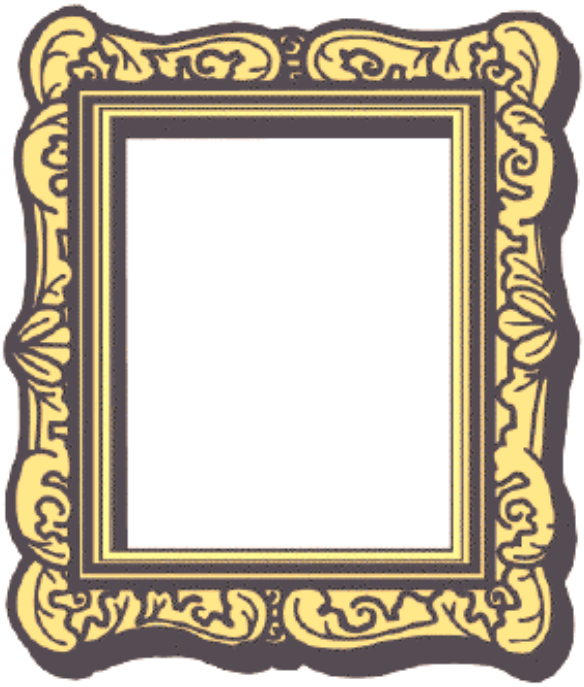
මම මං ගැන ගොඩක් ආඩම්බර වන්නේ... (කුසලානය තුළ ලියන්න)



සිහිවටන රඟහල

ඔබට ආදරය කළ මිය ගිය අයගේ සතුටු පින්තූරයක් අඳින්න. ඒ අය සමාදානයෙන් සැතපේ.





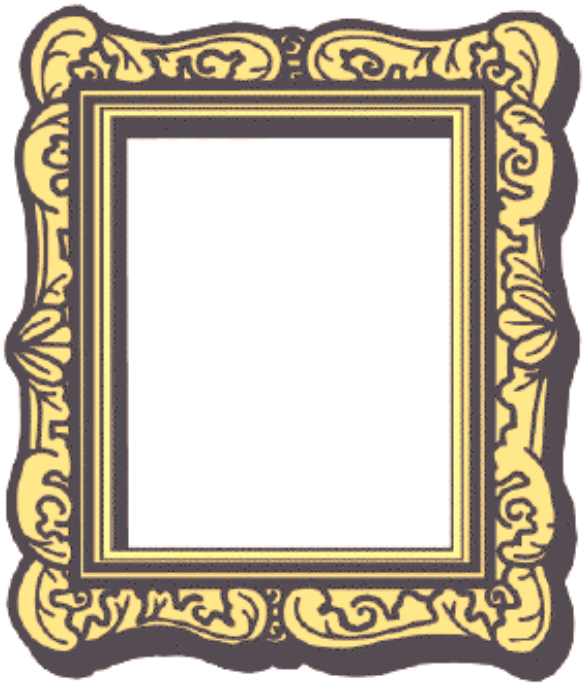
ඔවුන් සිහිපත් කර ඉටිපන්දමක් පාට කරන්න.

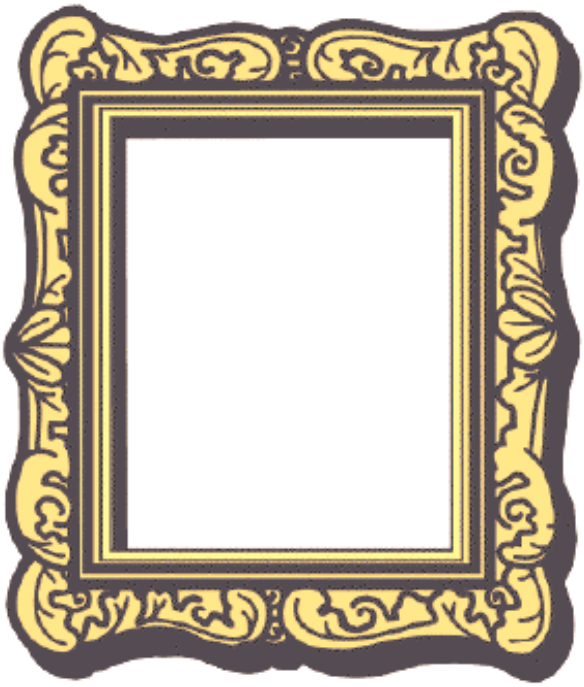




උපන් දිනයක් හෝ පවුලේ උත්සවයක් සිහිපත් කරමින් සතුටු පින්තූරයක් අඳින්න.

සිහිවටනයක්









මගේ සොහොනේ ළඟ සිට අඬන්න එපා
මම එතැන නැත මට නිදාගන්නේ නැත.
දහසක් සුළං හමද්දී මම සිටිනවා,
මා මෘදුව වැටෙන හිම වැහිය.
මා සිහින්ව වැටෙන වැහි බිංදක් වැනිය,
මා බිජ පැසෙන කෙත වේ.
මා පිපුණු මල් අතර සිටිනවා වැනිය,
මා නිහඬ කාමරයක් තුළ සිටිනවා වැනිය.
මා කුරුලු නාදයක් වැනිය,
මා හැම ප්‍රියමනාප දෙයකම සිටිනවා.
මාගේ සොහොනේ ළඟ සිට අඬන්න එපා,
මම එතැන නැත මා මැරෙන්නේ නැත.

Mary Elizabeth Frye

මගේ පවුලට ලිපියක්



විශේෂ උත්සවයන්

ඔබ සමරන්නට ආස ආගමික හෝ පවුලේ උත්සවයක් ගැන ඇඳින්න.

ඔබ පාවිච්චි කරන විශේෂ දේවල් හෝ කතා කරන්නට කැමතියි වචන මොනවාද? ඔබ හැම විටම විශේෂ තැනකද සිටින්නේ.

ඔබට මතක් ඇති සියළුම දේවල් ලියන්න.

ඔබ මතක තියාගන්න කැමති දවස් මොනවාද ?



අනෙක් අය මා ගැන කියූ කරුණාවන්ත වචන මට මතක තියේවී

මට උදව්වක් අවශ්‍ය වූ විට මම ඉල්ලමී

මම දුවසින් දුවස හොඳ වෙමී

මම හොඳ මිනිසෙකි

මම විශ්වාස කරන කෙනෙක් සමඟ මගේ සිතුවිලි කියමී

අද මම යමිකිසි හොඳ දැන්වීමක් දැනගනිමී

මට මතක තියෙවී මගේ ප්‍රබලතා





මගේ එදිනෙදා පොරොන්දු



මගේ අනෙක් යෝජනාවන් (අධිෂ්ඨාන) . . .

මගේ සතුටු පිටු

සතුටු දේවල් හා සිනාසිමට හැකි වන දේ මිනිස්සුන් කරන කරන හොඳ දේ යමිකිසි ලස්සන ඔබට දැකීමට හෝ මතක තියාගත හැකි දේවල් මෙම පිටුවේ ලිවීමට හෝ ඇඳීමට හැකිය .



මගේ සතුටු පිටු



මගේ සතුටු පිටු



මගේ සතුටු පිටු



මගේ සතුටු පිටු

