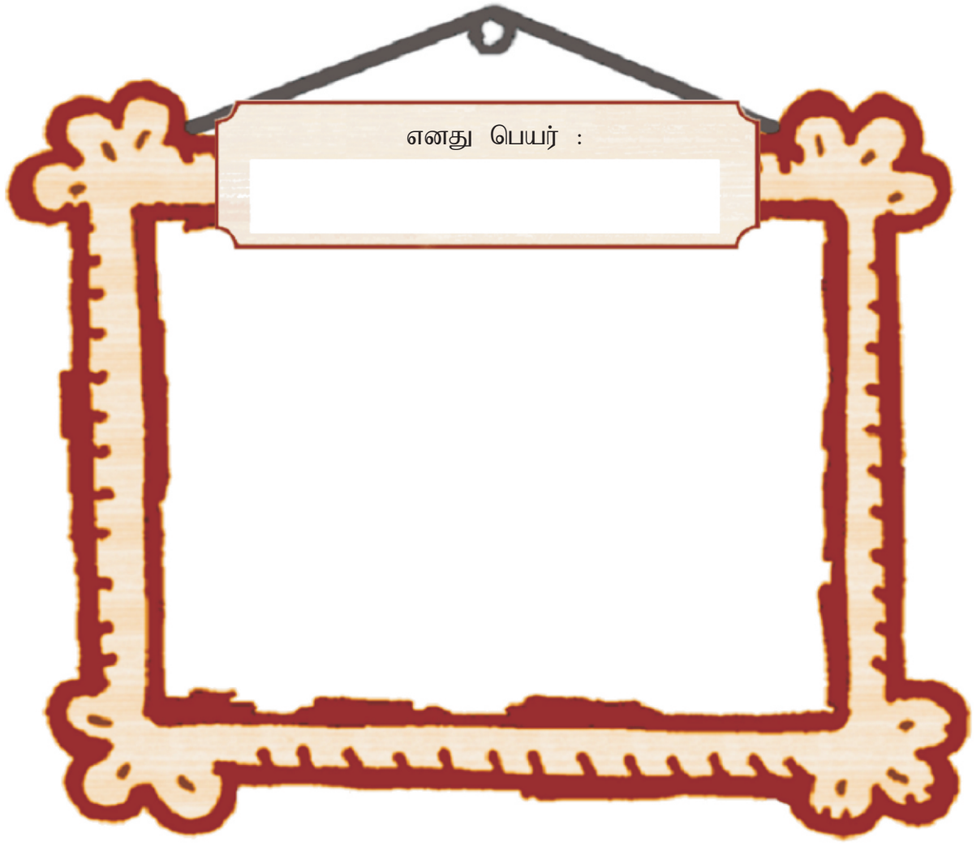
எனது சந்தோஷமான பக்கங்கள்





எனது விசேடத்துவம்

எனது புகைப்படம்



நான் யார் .....

எனது பிறந்த நாள் : .....

எனது பெயர் : .....

நான் பிறந்த இடம் : .....

என்னால் பேசக்கூடிய பாஷைகள் : .....

எனது பெற்றோரின் பெயர் : .....

எனது சகோதரர்களின் பெயர் : .....

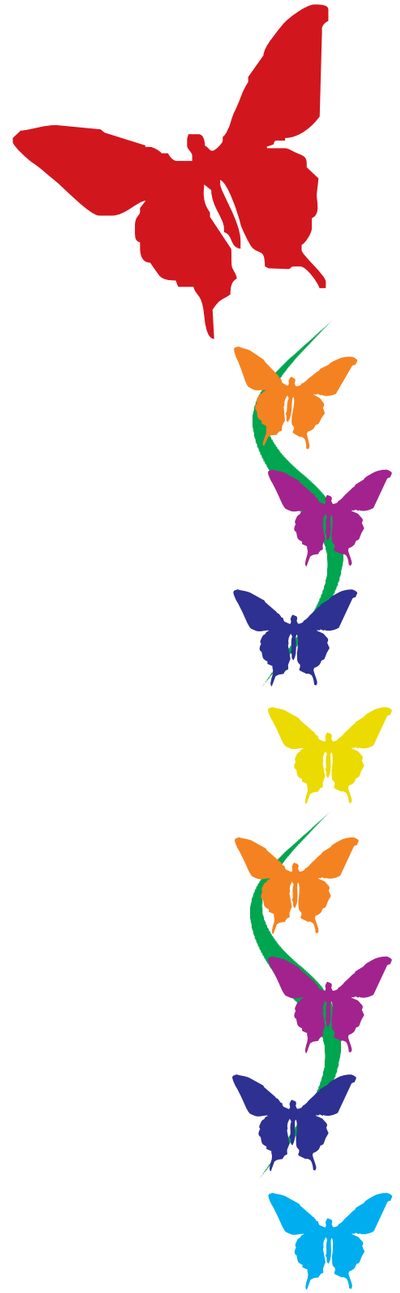
எனது தாத்தா, பாட்டியின் பெயர் : .....

எனது உறவினர்களின் பெயர்கள் : .....

.....

எனக்கு மிகவும் பிடித்த இடத்தின் படம்

எனது சந்தோஷமான பக்கங்கள்



என் சமாதியில் நின்று அழ வேண்டாம்.

நான் அங்கில்லை நான் தூங்குவதில்லை.

நான் ஆயிரமாய் வீசுகின்ற தென்றலில் இருக்கின்றேன்.

நான் மென்மையாக விழுகின்ற பனித்துளி.

நான் மெதுவாகப் பொழிகின்ற மழைத்துளிகள்.

நான் முதிர்ந்து கொண்டிருக்கின்ற தானிய நிலம்.

நான் மலர்கின்ற மலர்களில் இருக்கின்றேன்

நான் அமைதியான அறையிலிருக்கின்றேன்.

நான் பாடுகின்ற பறவைகளிலிருக்கின்றேன்.

நான் விரும்பத்தக்க எல்லாவற்றிலுமிருக்கின்றேன்.

எனது சமாதியில் நின்று அழவேண்டாம்.

நான் அங்கில்லை, நான் சாவதில்லை.

Mary Elizabeth Frye







சில நல்ல, கூடாத விடயங்கள்



☺ சில நல்ல, கூடாத விடயங்கள்: .....

☺ எனக்கு விருப்பமான நிறம்: .....

☺ எனக்கு விருப்பமான பாடசாலைப் பாடம்: .....

☺ எனக்கு மிகவும் விருப்பமான உணவு: .....

☺ என்னால் சிறப்பாகச் செய்யக் கூடியது: .....

☺ என்னை கோபமூட்டும் விடயங்கள்: .....

☺ நான் செய்த வீரச் செயல்கள்: .....

.....

☺ என்னைச் சிரிக்க வைக்கும் விடயங்கள்: .....

☺ எனக்கு கவலையை ஏற்படுத்தும் விடயங்கள்: .....

☺ ஒரு நல்ல நண்பன் என்னும் போது: .....

☺ நான் மாற்ற விரும்புவது: .....

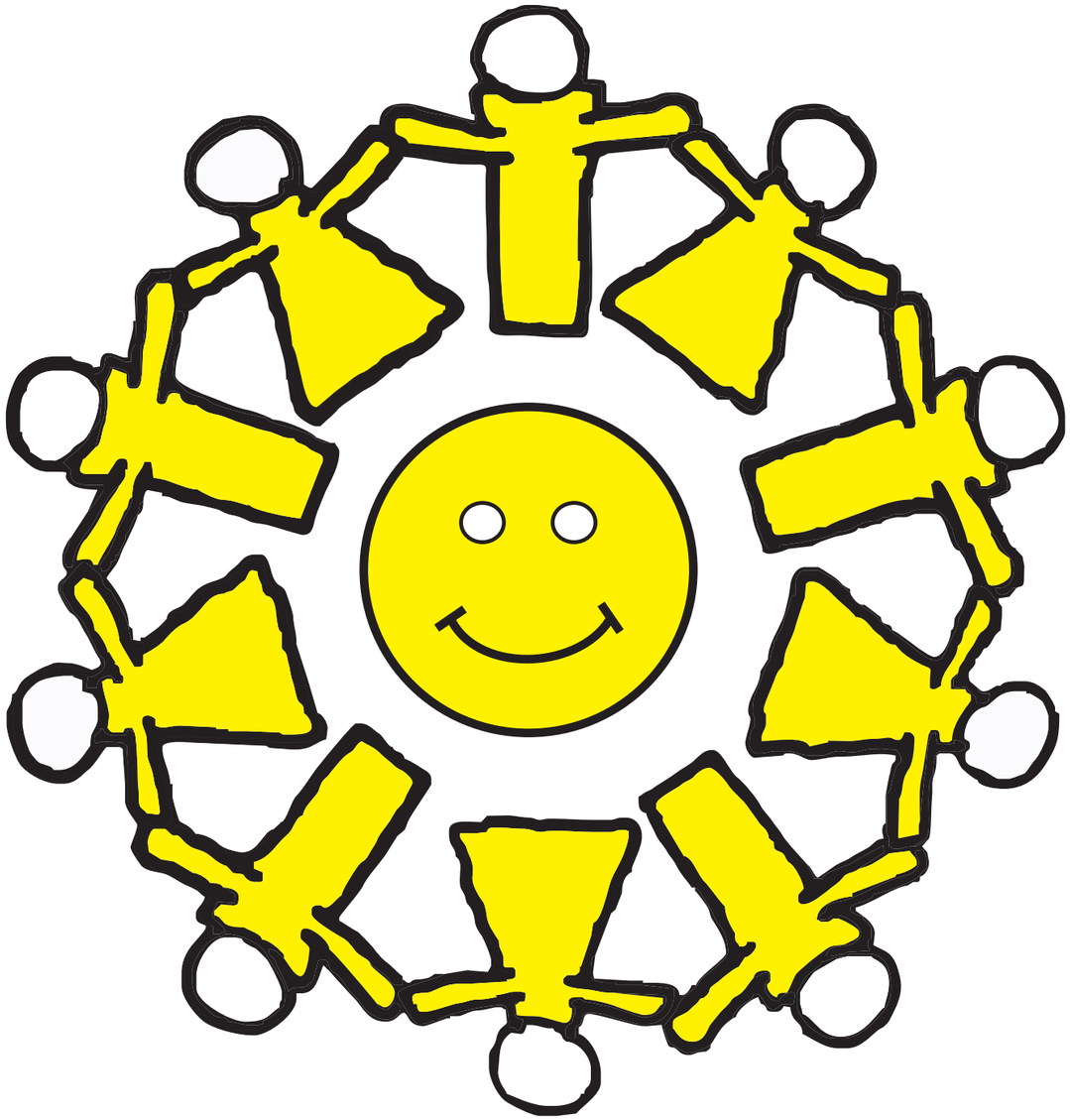
☺ எனக்கு உதவி தேவைப்படுகின்ற போது நான் செல்வது (யாரிடம்): .....

☺ என்றாவது ஒரு நாள் நான் செய்ய எதிர்பார்ப்பது: .....

எனது சந்தோஷமான பக்கங்கள்



எனது நண்பர்கள்



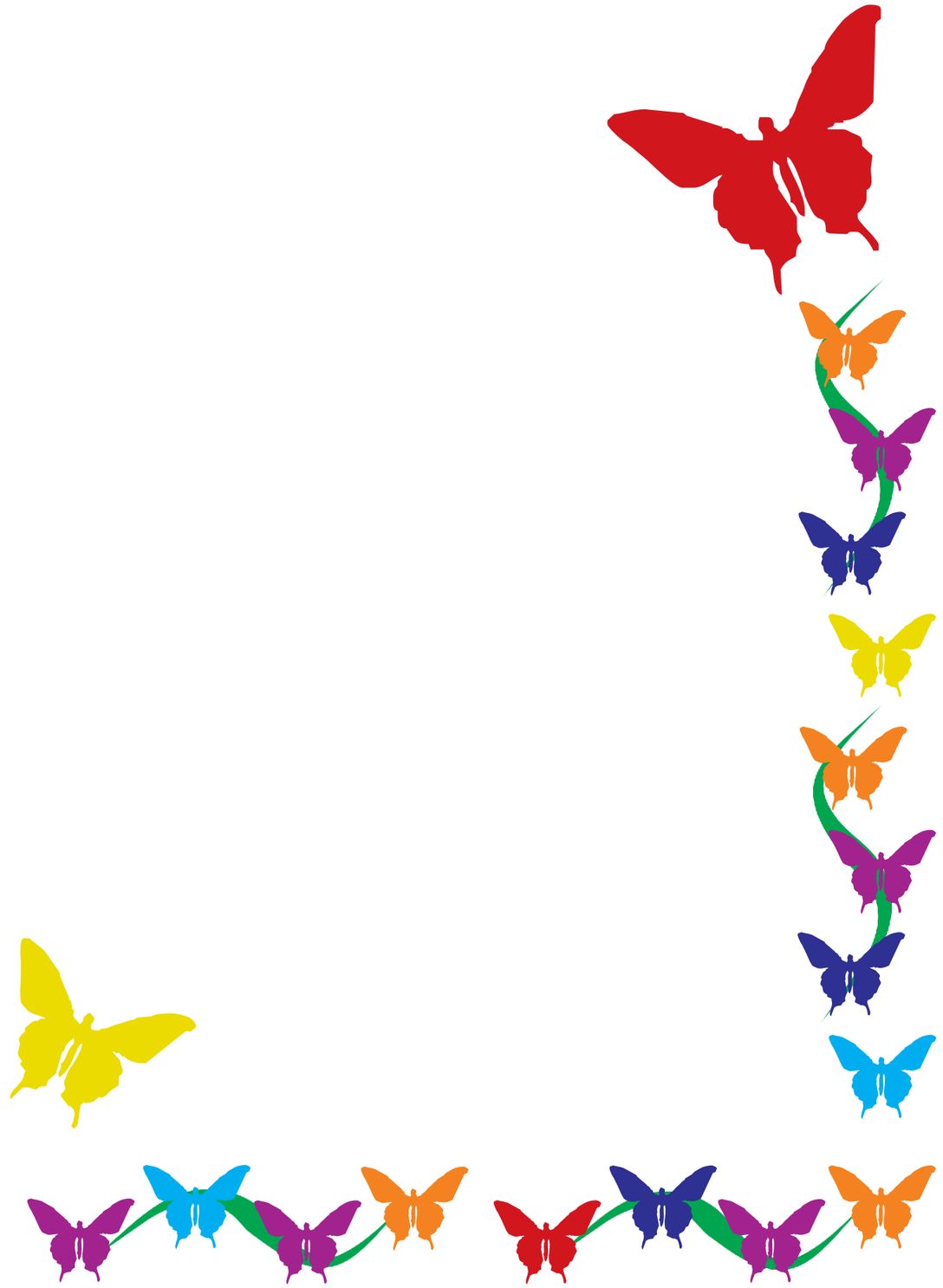
எனது உற்ற நண்பன் .....

எனது ஏனைய நண்பர்கள் .....

.....

.....

எனது சந்தோஷமான பக்கங்கள்



எனது சந்தோசமான பக்கங்கள்

இந்தப் பக்கத்தில் உங்களுக்கு நிகழ்கின்ற சந்தோஷமான நிகழ்வுகளனைத்தையும் வரைந்தோ எழுதியோ குறிக்கவும். உங்களை சிரிக்க வைப்பவை. மற்றவர்கள் உங்களைப் பற்றி கூறுகின்ற நல்ல வார்த்தைகள். நீங்கள் அல்லது உங்கள் ஞாபகத்திலிருக்கின்ற அழகான விடயங்கள்.



எனது நண்பர்கள் பற்றிய மேலதிக விபரங்கள்

உங்கள் உற்ற நண்பரை எப்போது சந்தித்தீர்கள்

.....

.....

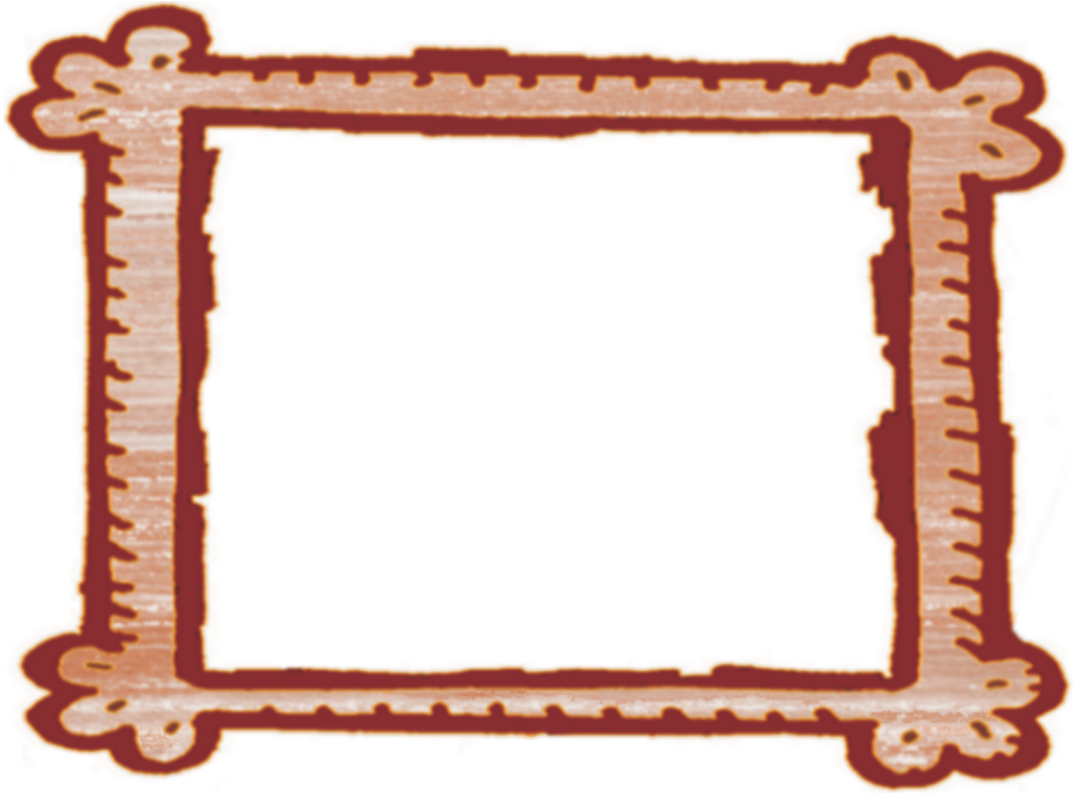
உங்கள் நண்பர்களைப் பற்றிய சுவாரிசியமான கதை ஒன்றைச் சொல்லவும்

.....

.....

.....

நீங்கள் நண்பர்களுடன் சேர்ந்து செய்த சுவாரிசியமான ஒரு நிகழ்வை வரைந்து காட்டவும்



எனது நாள்

நான் தினமும் செய்யும் கருமங்கள்



என்னைக் கவனத்திற் கொண்டு செய்யும் கருமங்கள்

உங்களை கவனிப்பதற்காக நீங்கள் செய்யும் கருமங்களைப் பட்டியிலடவும்





எனது நாளாந்த வாக்குறுதி

தினமும் நான்

- மற்றவர்களுக்கு உதவியாக ஏதாவது செய்வேன்
- நன்மையானவற்றை அவதானிப்பேன்
- சமய சம்பந்தமான கிரியை ஒன்றைச் செய்வேன்
- நல்ல கருத்தொன்றைச் சொல்வேன்
- என்னைப் பற்றிய அனுகூலமானதொன்றைச் சிந்திப்பேன்

எனது மற்றைய தீர்மானங்கள்.....

என்னைப் பற்றி பினவரும் விடயங்களை எப்போதும் ஞாபகத்தில் கொள்வேன்

மற்றவர்கள் என்னைப் பற்றிக் கூறிய அன்பான விடயங்கள்

உதவ தேவைப்படும் போது கேட்பேன்

ஒவ்வொரு நாளும் எனது நிலையிலிருந்து படிப்படியாக முன்னேறுகின்றேன்

நான் ஒரு நல்ல நபர்

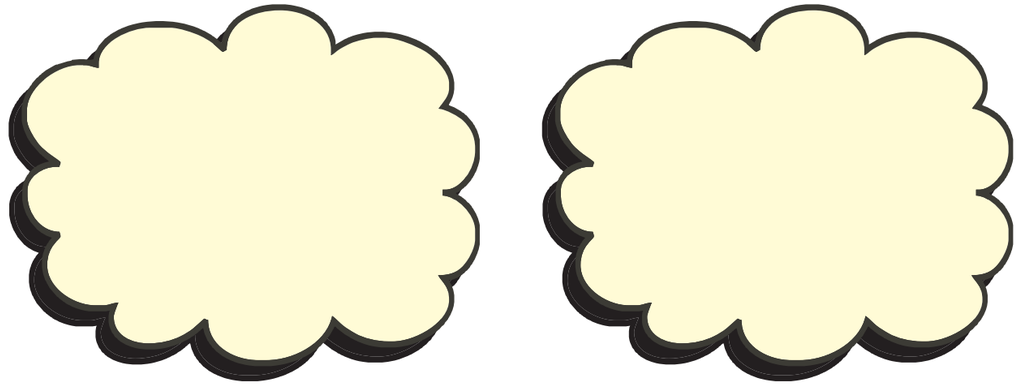
நான் நம்புகின்றவரோடு எனது உணர்வுகளைப் பகிர்ந்து கொள்வேன்

இந்நாளின் நல்ல நிகழ்வுகளை நோக்குவேன்

எனது பலம் என்ன என்பதை ஞாபகத்தில் கொள்வேன்

நான் அற்புதமானவன் / அற்புதமானவள்

எனது கனவு



என்னால் செய்யக்கூடியவைகள்

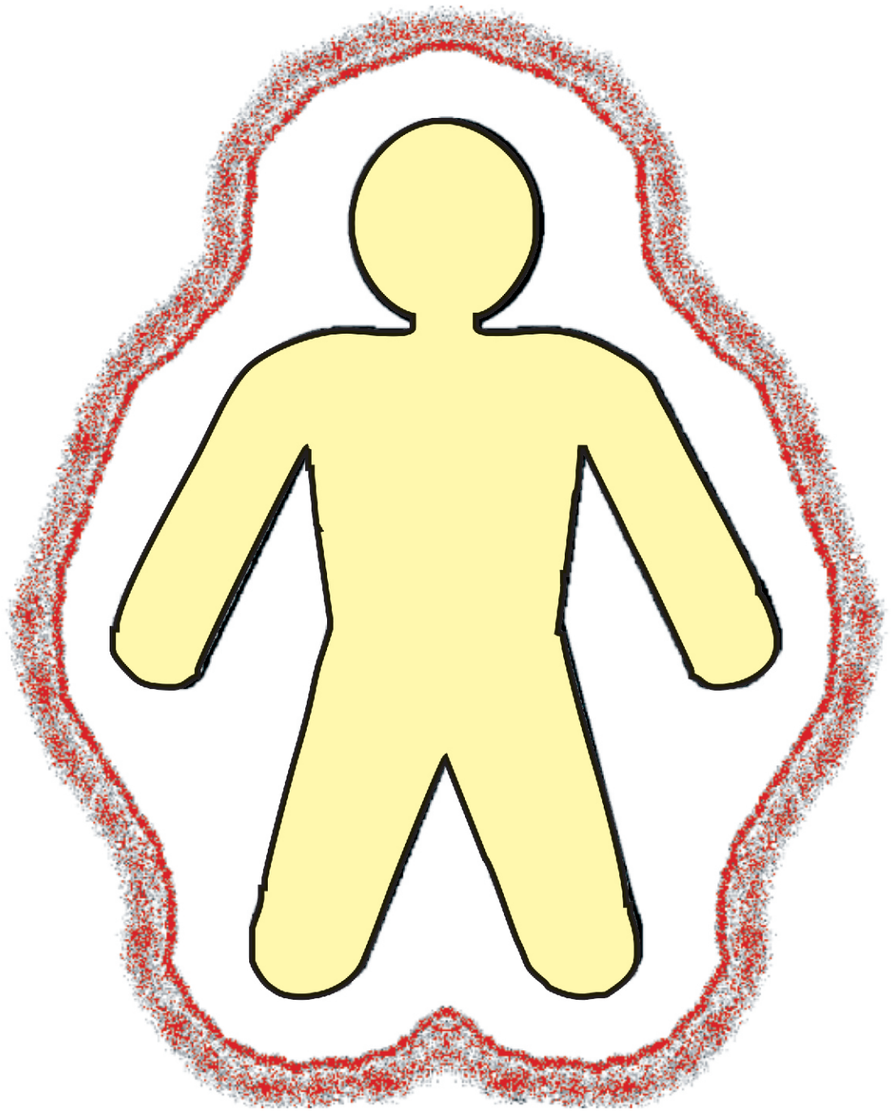
உங்களால் செய்யக் கூடியவற்றை ஒவ்வொன்றாக ஒவ்வொரு பலூனிலும் எழுதவும்.
உதாரணமாக - என்னால் நடனமாட முடியும், பாட முடியும், நன்றாக வாசிக்க, எழுத, வரைய முடியும் அல்லது கிறிக்கட் விளையாட முடியும். தேவையானால் வேறு பலூன்களை வரைந்து கொள்ளவும்.



எனது சக்தி எல்லை

- உங்களைப் பற்றிய நல்ல விடயங்களை சரீரத்தினுள் எழுதவும். சக்தி எல்லைக்குள் உங்களுக்கு உதவி செய்தவர்களை குறிக்கவும்.

- உதாரணமாக:- நண்பர்கள், குடும்பம், ஆசிரியர்கள் இவர்கள் உங்களை கஷ்டங்களிலிருந்தும், கவலைகளிலிருந்தும் பாதுகாத்து உதவி செய்பவர்களாக இருக்கின்றனர்.



விஷேட சந்தர்ப்பங்கள்

நீங்கள் கொண்டாட விரும்பும் குடும்ப அல்லது சமய கொண்டாட்டம் ஒன்றை வரைக.

நீங்கள் பாவிக்கின்ற விஷேடமான பொருட்கள் அல்லது பாவிக்கின்ற சொற்கள்? பொதுவாகவே நீங்கள் இருப்பது விஷேடமான இடத்திலா?

உங்களுக்கு ஞாபகமிருக்கின்ற விடயங்களைப் பட்டியிலவும்.

நீங்கள் ஞாபகத்தில் வைத்துக் கொள்ள விரும்புகின்ற திகதிகள் எவை?



எனக்கு உதவியாக அமைகின்ற விடயங்கள்



துக்கமாக இருக்கின்ற உங்களை சந்தோஷப்படுத்த உதவுகின்ற விடயங்கள் என்ன?

என்னுடைய விஷேட பொருட்கள்

என்னைப் பற்றி பெருமிதப்படுகின்ற விடயங்களை (கிண்ணத்திற்குள் எழுதவும்)

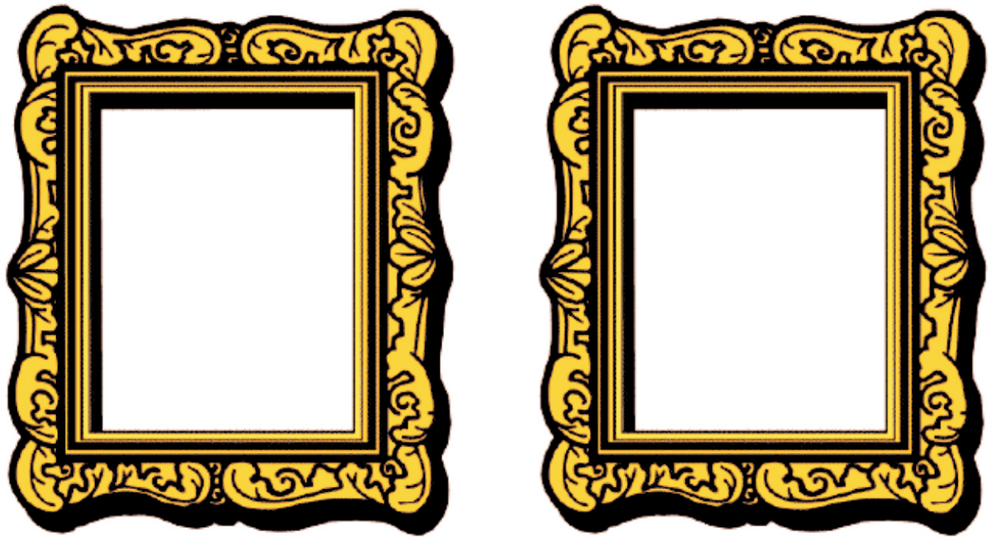


எனது குடும்பத்தினருக்கு ஓர் கடிதம்

அன்புள்ள.....

ஞாபகர்த்த மண்டலம்

மரித்த உங்களது அன்பானவர்களின் படத்தை வரையவும். அவர்கள் சமாதானத்தோடு இருக்கிறார்கள்.

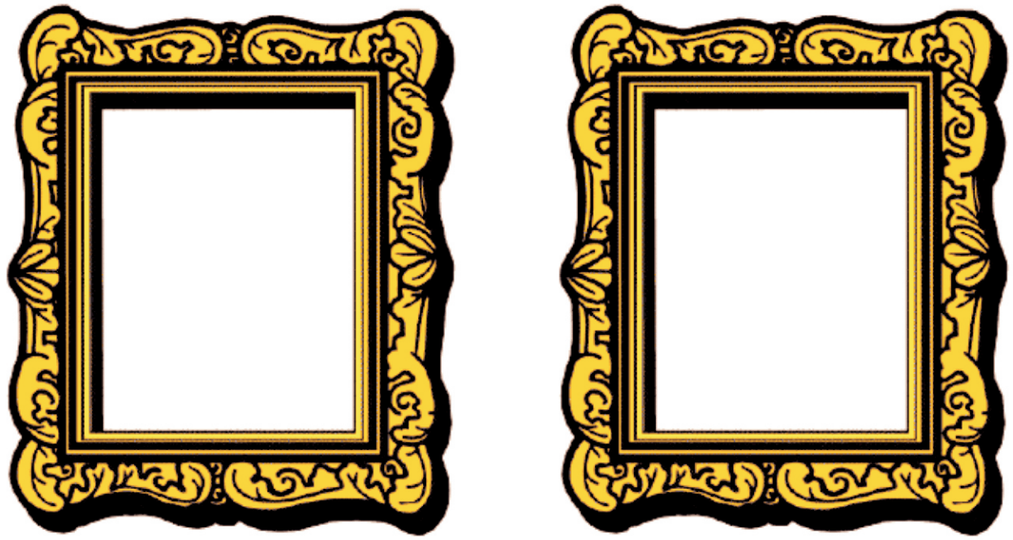


மெழுகுதிரி ஒன்றை அவர்கள் ஞாபகார்த்தமாக நிறம் தீட்டவும்.

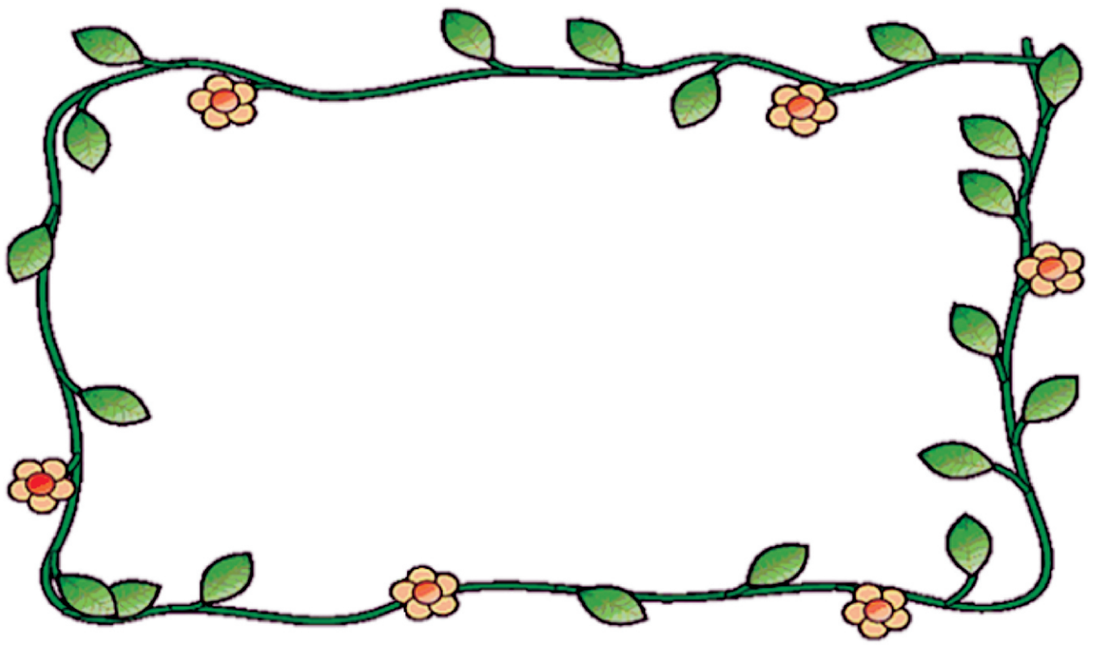


இந்த மலர் பெட்டிக்குள் சந்தோஷகரமான குடும்ப நிகழ்வுகளை வரைந்து காட்டவும் - பிறந்த நாள் அல்லது குடும்ப கொண்டாட்டம்

ஞாபகார்த்த மண்டபம்



உங்களை சிரிக்க வைத்த குடும்ப சம்பவமொன்றை வரைந்து காட்டவும்.



கடந்த காலத்தை உன்னால் மாற்ற முடியாது

ஆனால் உனது எதிர்காலாத்தை உன்னால் மாற்ற முடியும்!!!

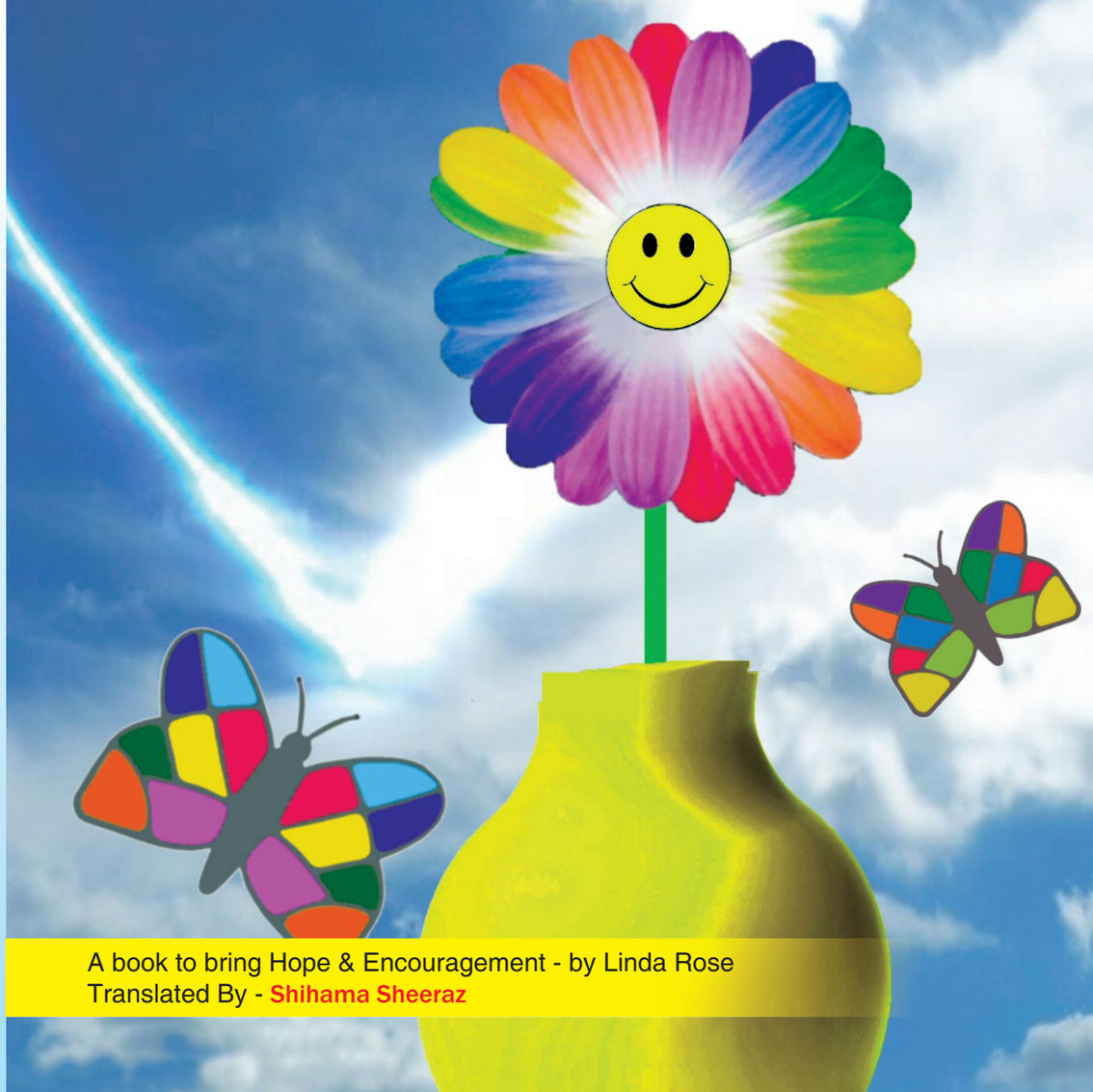


இன்றிலிருந்து 10 வருடத்தில் நீர் எந்நிலையிருப்பீர்???

வாழ்வின் எல்லாப் பிரயாணங்களும் ஒவ்வொரு
படியாக முன் செல்கின்றது!
உங்களால் முடியும்!

DASA PRINTERS - HABARADUWA 0777 901054

எனது விசேடத்துவம்



A book to bring Hope & Encouragement - by Linda Rose
Translated By - Shihama Sheeraz