

ਸੋਚ ਬਦਲਣ ਵਾਲੀ ਵਰਕਸ਼ੀਟ

ਹਾਲਾਤ	ਨੈਗੇਟਿਵ ਸੋਚ	ਵਾਸਤਵਿਕ ਸਹਾਇਕ ਸੋਚ

Thought Change Worksheet

SITUATION	NEGATIVE THOUGHTS	REALISTIC HELPFUL THOUGHT