

ਸੋਚ ਬਦਲਣ ਵਾਲੀ ਵਰਕਸ਼ੀਟ

ਹਾਲਾਤ	ਨੈਗਟਿਵ ਸੋਚ	ਵਾਸਤਵਿਕ ਸਹਾਇਕ ਸੋਚ

THOUGHT CHANGE PROCESS (CONTINUED)

Thought Change Worksheet