

زنگ اقدام:

اقدامات پیشنهادی:

- ۱ جملاتی بنویسید. (کوتاه ، مثبت و در زمان حال که با **من** شروع شود)
- ۲ با صدای بلند بخوانید.
- ۳ خود را **بغل** کنید.
- ۴ برای خود در آینه **بوس** بفرستید.
- ۵ اولین دوست خوب خود باشید.
- ۶ خود را **با ارزش** بدانید.

چگونه به خود یادآوری کنیم؟



۱ یادداشت گذاشتن



۲ آلارم گذاشتن



۳ استفاده از ابزار یادآوری



۴ متن زمینه تلفن همراه



۵ زنگ تلفن همراه



۶ یادآوری در گروه

