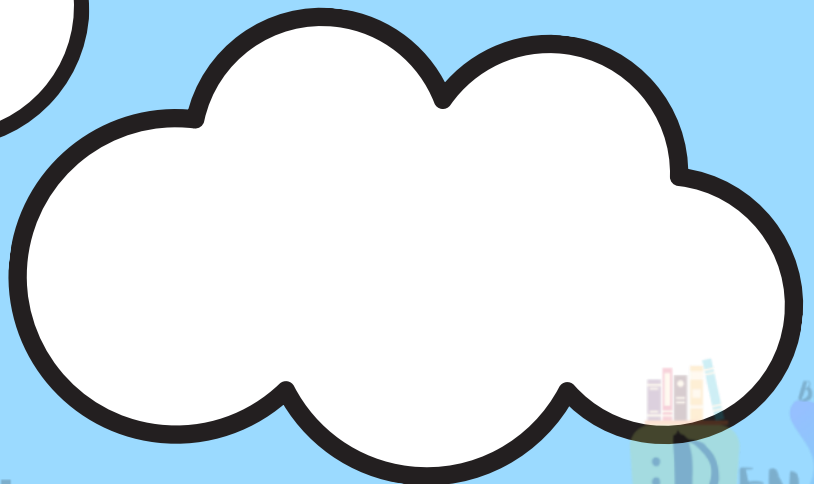
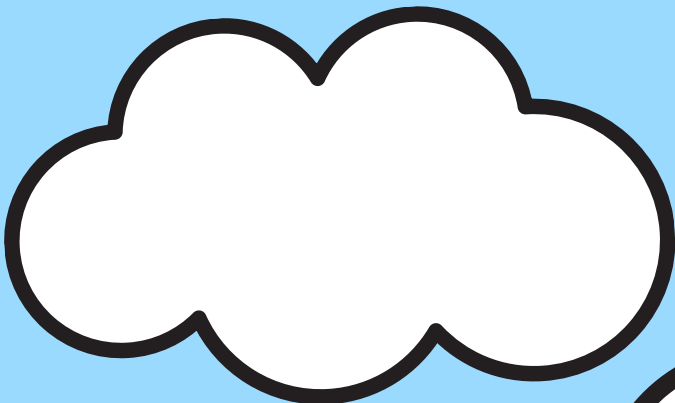
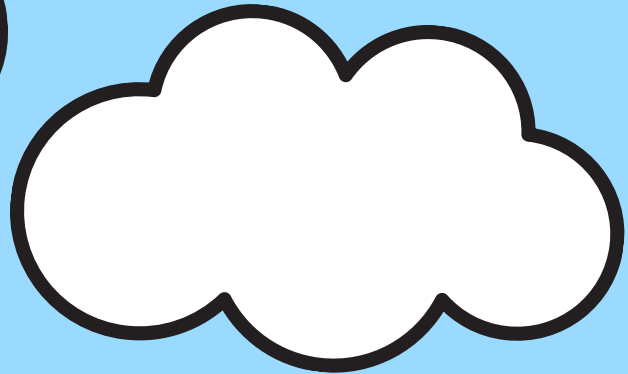
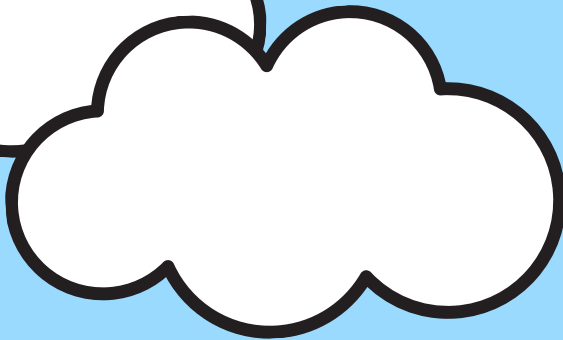
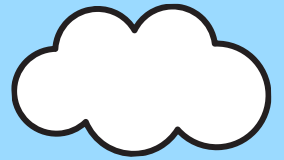
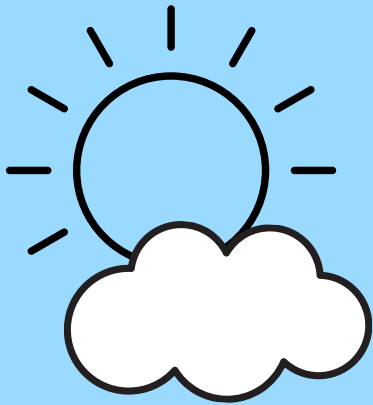


دوست من!
این هیولا قرمز، نگرانی‌ها را می‌خورد!!
همین حالا چشم‌هایت را ببند و
به نگرانی‌هایت فکر کن؛
آن‌ها را درون دهان هیولا بنویس.



وقتی ابرهای نگرانی کنار می‌روند،
رنگین کمان آرامش و شادی بیرون می‌آید!
تو برای کنار رفتن این ابرها چه کارهایی انجام می‌دهی؟

رنگین کمان را رنگ کن
و داخل ابرها از راهکارهای خودت بنویس.



دوست من!

به لحظه‌هایی فکر کن که ابرهای نگرانی ظاهر می‌شوند؛
در قسمت‌های مختلف بدنت چه چیزی احساس می‌کنی؟

