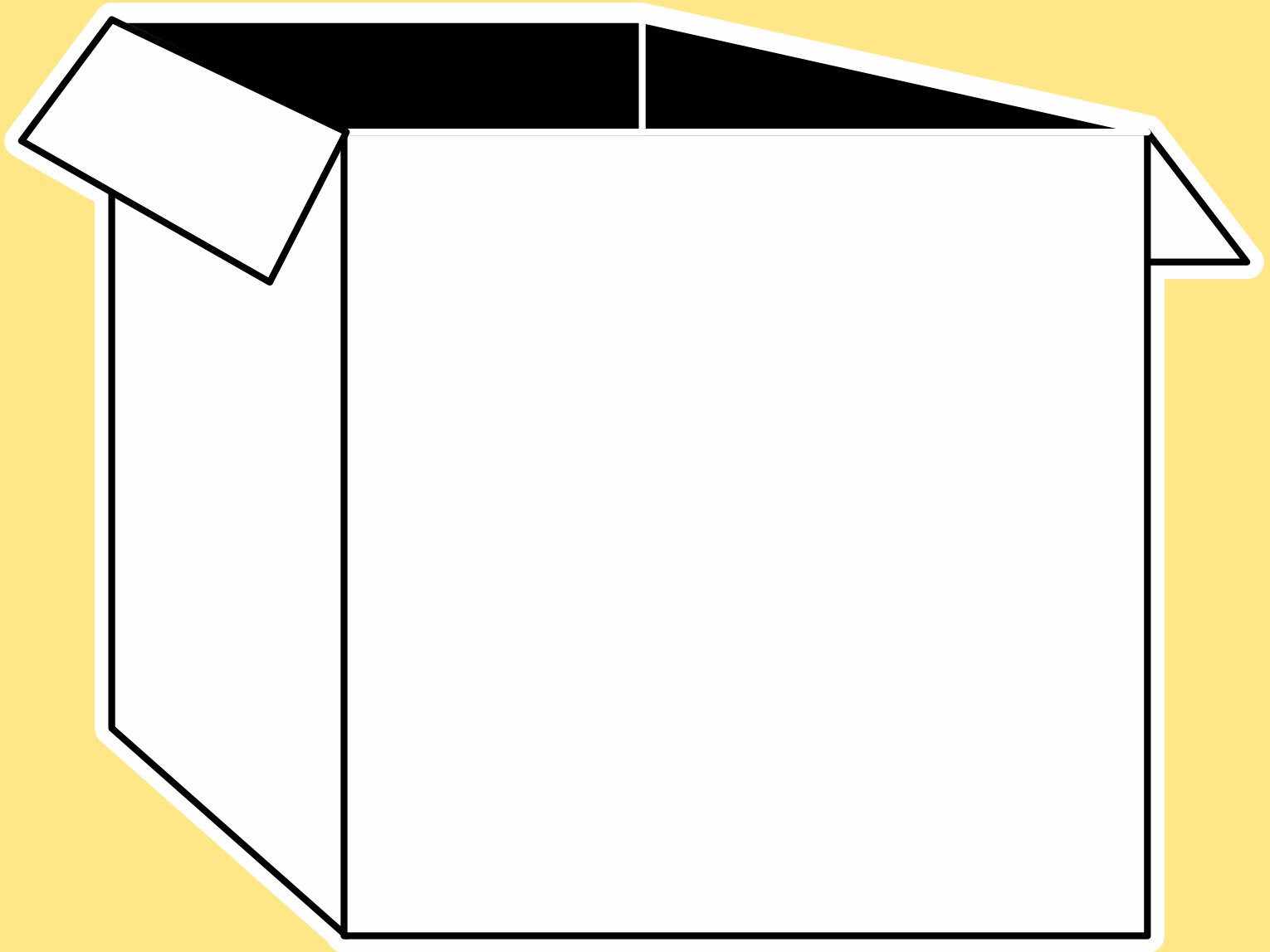


دوست من!

تصور کن، درد و رنج قلبت بخاطر از دست دادن کسی که دوستش داشتی را
درون این جعبه کوچک گذاشته‌ای؛
چه شکلی است؟ آن را نقاشی کن.



اینجا نقاشی کن

برنامه مدیریت غم من!

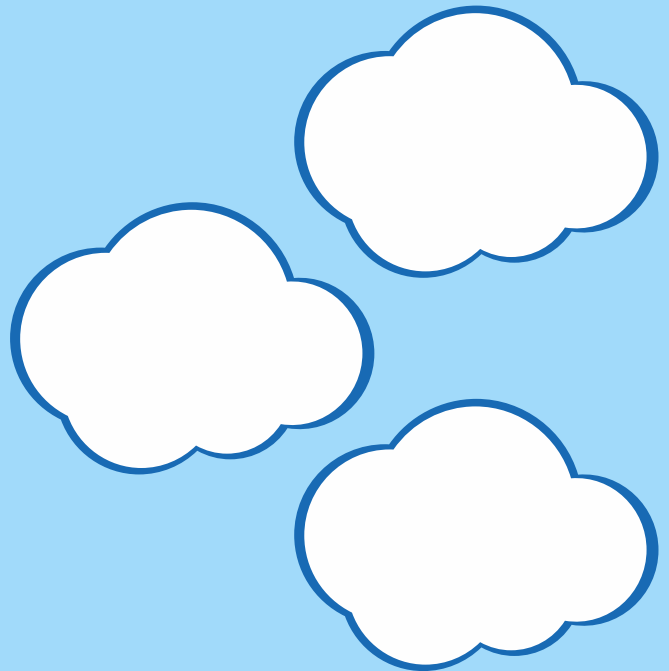
وقتی با یادآوری خاطره از دست دادن کسی که دوستش داشتی، احساس ناراحتی می‌کنم..

– می‌توانم برای کنار آمدن با آن، این کارها را انجام دهم:



– می‌توانم با این افراد صحبت کنم:

– می‌توانم به این چیزها فکر کنم:



– می‌توانم برای بهتر شدن حال و اینکه احساس بهتری داشته باشم، این شکلی از خودم مراقبت کنم:

جعبه خاطرات..

ساختن جعبه خاطرات،

یک راه کمکی برای کنار آمدن با غم از دست دادن کسی است که دوستش داشتی؛
درون این جعبه می‌توانی چیزهایی را قرار دهی که یادآور خاطرات خوب تو با آن فرد است.
تو درون این جعبه چه چیزهایی قرار می‌دهی؛
آنها را نقاشی کن.

