

मेरी कुछ पसंदीदा चीजें

आशय और उद्देश्य - हमे अक्सर अपने आसपास छोटी-छोटी बातों में खुशी मिलती है। इस गतिविधि का उद्देश्य आपको उन सभी बातों या वस्तुओं का आभास कराना है जिनसे आपको खुशी मिलती है ताकि आपको खुशी का अनुभव करने के विभिन्न तरीकों की सराहना करने में सहायता मिले।

उन सभी चीजों की एक सूची बनाएँ जिनसे आपका मन प्रफुल्लित हो उठता है - इस सूची में वस्तुएँ, यादें, विचार, कोई आवाज़ (इसमें गाने, धुन, वाद्य यंत्र वगैरह शामिल हो सकते हैं), कोई गंध, स्वाद, कोई बनावट/बुनावट या किसी सतह का स्पर्श, या कोई अनुभव कुछ भी शामिल कर सकते हैं...

वस्तुएँ

ध्वनियाँ और संगीत (गीत, धुन, वाद्य यंत्र वगैरह)

मेरी कुछ पसंदीदा चीजें

विचार

मेरी कुछ पसंदीदा चीजें

अनुभव

मेरी कुछ पसंदीदा चीजें

बनावट/बुनावट

स्वाद

गंध

मेरी कुछ पसंदीदा चीजें

यादें, स्मृतियाँ