

வாழ்க்கையில் நெருக்கிடைமிக்க நிகழ்வுகளை எதிர்நோக்கியவர்கள் பின்னர் வெளியிட்ட கருத்துக்கள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன.

இக்கருத்துக்கள் எல்லாவற்றையும் பரிசீலித்துப்பார்த்து கடந்த ஏழு நாட்களுள் இவை எந்த அளவுக்கு உண்மையானவை என அடையாளமிடுங்கள். குறித்த காலப்பகுதியுள் அவ்வாறான நிகழ்ச்சிகள் இடம் பெறவில்லையானால் ஒரு போதும் இல்லை, எனும் நிரலில் (✓) அடையாளமிடுங்கள்.

கடந்த ஏழு நாட்களில்	ஒரு போதும் இல்லை	அரிதாக	சில வேளைகளில்	அடிக்கடி
1.நீங்கள் அதைபற்றி சிந்திக்கத்தேவையில்லாத வேளைகளிலும் கூட ஆதைபற்றிச் சிந்தித்தீர்களா?				
2.நீங்கள் அதனை உங்களது ஞாபகத்தில் இருந்து நீக்க முயற்சித்ததுண்டா?				
3.கவனஞ் செலுத்துவதில் அல்லது மனதை ஒழுங்குப்படுத்துவதில் நீங்கள் இடர்ப்பாடுகளை எதிர்க்கொண்டீர்களா?				
4.உங்களது மனது, அது தொடர்பான வலிமையாக அலைமோதியதுண்டா?				
5.அந்நிகழ்வுக்கு முந்திய நிலையை விட நீங்கள் பின்னர் பதட்டப்பட்டதுண்டா? அல்லது துரிதமாக அச்சமடைந்ததுண்டா?				
6.நீங்கள் அந்நிகழ்வுகளை நினைவூட்டுவற்றிலிருந்து விலகி இருந்ததுண்டா? உதாரணம் இடங்கள் சூழ்நிலைகள்.				
7.நீங்கள் அது குறித்துப் பேசாதிருக்க முனைந்ததுண்டா?				
8.அது தொடர்பான படங்கள் உங்களது மனதில் தோன்றியதுண்டா?				
9.ஏனைய விடயங்கள் அதைபற்றி உங்களைச் சிந்திக்க வைத்ததுண்டா?				
10.நீங்கள் அதைக் குறித்துச் சிந்திக்காதிருக்க முயற்சித்தீர்களா?				

