

زه څوک يم

له خپل ځان سره او يا خپل ماشوم سره د مهربانه خبرو کول يوه پياوړې لاره ده تر څو په خپل ذهنونو او زړونو کې مثبت اندونه وساتي، هغه وخت چې تاسو ورته ډېره اړتيا لري. دغه کار تونه چاپ کړئ، جلا جلا يې پرې کړئ او په يوه پاکټ کې يې درسره وساتئ.

ماشوم به يو له هغوی څخه را واخلي او په لوړ غږ به يې ولولي. له خپل ماشوم څخه وغواړئ چې تکرار يې کړي، بيا يې په گډه ووايست.

د ډېرو مهربانه شيانو په اړه فکر وکړئ او په خالي مربع گانو کې يې وليکئ. هر څومره چې غواړئ، جوړ يې کړئ. تاسو کولی شئ هغه د خپل ماشوم لپاره د يادښتونو په توگه پرېږدئ تر څو هغه يې ومومي.



زه مهم يم.

زه يم

، _____
او همدا کافي ده!

زه په خپل پوستکي کې پياوړی يم.

زه وده کوم هره ورځ او په هره لاره.

هغه کوچني کارونه چې زه
يې کوم د لویو لاسته راوړنو
لامل گرځي

زه تل زده کړه کوم.

ډېر خلک له ما سره مينه لري.