

విద్యార్థినుల పత్రాలు, నా రోజు, నా ప్రణాళిక

పత్రం అ, నా రోజు పట్టీ

ఒక్కో అమ్మాయికి ఒక కాపీ

పేరు: _____ తేదీ: _____

లేచినప్పటి నుంచి పడుకునే వరకు నీ రోజును వరుసగా గీయి లేదా రాయి. నాలుగు పెట్టెలు చాలు. ఆరు అయినా ఫరవాలేదు.

1 మొదట

2 తరువాత

3 తరువాత

4 తరువాత

5 తరువాత

6 చివర

ఇప్పుడు నువ్వు ఏదో నిర్ణయించే పెట్టెల చుట్టూ గుండ్రం గీయి. చిన్న భాగానికి విలువ ఉంది. ఒక గుండ్రం చాలు.

CC BY 4.0 · Potnis Family / potnis.org

పత్రం ఆ, నేను నిర్ణయించే ఒక విషయం

ఒక్కో అమ్మాయికి ఒక కాపీ

పేరు: _____ తేదీ: _____

రేపు నేను నిర్ణయించే ఒక చిన్న విషయం. దానిని గీయి, లేదా రాయి.

మాటలు కావాలంటే, ఇక్కడ:

ఎప్పుడు నిర్ణయిస్తావు?

సహాయం కావాలంటే నాకు సహాయం చేయగల ఒక మనిషి:

"ఎవరూ అక్కరలేదు, ఇది నేనే చేయగలను" అని రాయవచ్చు.

CC BY 4.0 · Potnis Family / potnis.org

పత్రం ఇ, ఒక విషయం మార్పు (60 నిమిషాలకే)

ఒక్కో అమ్మాయికి ఒక కాపీ

పేరు: _____ తేదీ: _____

60 నిమిషాల సెషన్‌కు మాత్రమే ముద్రించండి. 30 లేదా 45 నిమిషాల సెషన్‌కు ఇది అవసరం లేదు.

నీ రోజును మళ్ళీ గీయి. ఈసారి ఒక విషయం మార్చు. రెండు పెట్టెల చోటు మార్చు, లేదా నీ రోజులో ఉండాలని నువ్వు కోరుకునే ఒకటి కలుపు.

1 మొదట

2 తరువాత

3 తరువాత

4 తరువాత

5 తరువాత

6 చివర

నువ్వు ఏమి మార్చావు?

ఆ మార్పు జరగాలంటే ఏమి నిజం కావాలి?

CC BY 4.0 · Potnis Family / potnis.org