

တစ်-တက်-တိုး ခံစားချက်များ

တစ်-တက်-တိုး ကစားနည်းကစားစေခြင်းဖြင့် သင်၏ခံစားချက်များကို သိရှိပြသပါ။ သင်လုပ်ဖူးတဲ့အရာတွေကို အောက်ပါအကွက်များတွင် “X” သို့မဟုတ် “O” ဖြင့်မှတ်သားပါ။ အမှတ်အသားပြုလုပ်တဲ့ အကွက်တိုင်းကို သုံးခုတစ်တန်းမှတ်သားပါ။ (အရွယ်ရောက်သူများလည်း ကစားနိုင်ပါတယ်။)



သင်ဒီနေ့ ခံစားခဲ့ရတာကို ပြောပြပေးပါ။ သင်ခံစားခဲ့တဲ့အချိန် သင်ဘယ်လိုဖြစ်နေပါသလဲ	ကျွန်ုပ်အရမ်းခံစားနေရပီး တယောက်ယောက်ကို ဖက်ထားဖို့ ကြိုးစားခဲ့တယ်။	လူတယောက်ရဲ့ ခံစားချက်ကို ငါနာမည်ပေးခဲ့တယ်။
အသက်ကြီးတဲ့လူတစ်ယောက်ကို ငါဒီနေ့ဘယ်လိုခံစားနေရလဲဆိုတာပြောပြခဲ့တယ်။	အရမ်းခံစားနေရတဲ့အခါမှာ အသက်ကိုပြင်းပြင်းရှုခဲ့တယ်။	သင်အရမ်းပျော်ခဲ့ဖူးတဲ့အချိန်ကို ပြောပြပါ။ အဲဒါကို သင်ဘယ်လိုဖော်ပြနိုင်မလဲ
စိတ်ပျက်အားငယ်နေချိန် အကြောင်းပြောပြပါ။ သင်ဘယ်လိုကူညီလုပ်ဆောင်နိုင်မလဲ	ခါးနာတယ်လို့ ခံစားရတာကို သင်သရုပ်ဆောင်ပြပါ။	စိတ်လှုပ်ရှားတယ်လို့ခံစားရတာကို သင်သရုပ်ဆောင်ပြပါ။