

# د کنټرول دائرې

اوس هر څه لږ مبهم معلومېدي شي. د مرستې يوه لار په هغه شيانو تمرکز کوي چې موږ يې کنټرولولی شو.



1. د کاغذ په يوي ټوټي دوه دائري راکښئ

1

ټول هغه شيان راکښئ چې تاسو يې په اړه انديښنه لرئ مگر په بهرنۍ دائره کې نشي کنټرول کیدی

2



ټول هغه شيان راکښئ چې تاسو يې کولي شئ د دائري په منځ کي کنټرول کړئ

3

د يو شي په اړه فکر وکړئ جي تاسو يې کولي شئ چې له دي مرکزي انديښنو څخه يو اسان کړئ

4



په ياد ولرئ چې بايد پر خپل ځان مهربانه شئ.

