



## સ્ટેજીસ ઓફ રિકવરી

જૂથ 1 માં બધા 5 પ્રશ્નો વાંચો, પછી તે પાંચ પ્રશ્નોના જવાબ આપો.

પ્રતિસાદને ટિક કરો જે બતાવે છે કે હવે પ્રત્યેક નિવેદન તમારામાં કેટલું સાચું છે.

પછી જૂથ 2 પર જાઓ, અને તેથી વધુ.

જ્યારે તમે તમારો જવાબ પસંદ કરો છો, ત્યારે તમને હવે કેવું લાગે છે તે વિશે વિચારો, ભૂતકાળમાં કેવું લાગ્યું હશે તેવું નહીં.

		બિલકુલ સાચું નથી			સંપૂર્ણપણે સાચું		
[sto01]	મને લાગે છે કે આ બિમારીથી મારું જીવન બરબાદ થઈ ગયું છે.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
[sto02]	હું બિમારીનો સામનો કેવી રીતે કરવો તે ખવાની શરૂઆત કરવા ઇચ્છું છું.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
[sto03]	હું મારા જીવનને ટ્રેક પર પાછું મેળવવાની દિશામાં કામ કરવાનું શરૂ જ કરી રહ્યો છું.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
[sto04]	હું મહત્વપૂર્ણ પ્રોજેક્ટ્સ પર કામ કરી રહ્યો છું જે મને જીવનનો હેતુ સમજાવશે.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
[sto05]	મારું જીવન ખરેખર સારું છે, અને ભવિષ્ય તેજસ્વી લાગે છે.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
[sto06]	મને લાગે છે કે હવે હું કંઈ જ નથી પરંતુ એક બિમાર વ્યક્તિ છું	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
[sto07]	મેં વિચારવું શરૂ કર્યું છે કે હું વધુ સારો થઈ શકું છું કારણ કે બીજાઓ મારામાં વિશ્વાસ કરે છે.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

		બિલકુલ સાચું નથી			સંપૂર્ણપણે સાચું
[sto08]		○	○	○	○ ○ ○
[sto09]		○	○	○	○ ○ ○
[sto10]		○	○	○	○ ○ ○
[sto11]		○	○	○	○ ○ ○
[sto12]	ગ્રુપ ૩	○	○	○	○ ○ ○
[sto13]		○	○	○	○ ○ ○
[sto14]		○	○	○	○ ○ ○
[sto15]		○	○	○	○ ○ ○
[sto16]		○	○	○	○ ○ ○
[sto17]		○	○	○	○ ○ ○
[sto18]	ગ્રુપ ૪	○	○	○	○ ○ ○
[sto19]		○	○	○	○ ○ ○
[sto20]		○	○	○	○ ○ ○
[sto21]	ગ્રુપ ૫	○	○	○	○ ○ ○
[sto22]		○	○	○	○ ○ ○

		બિલકુલ સાચું નથી			સંપૂર્ણપણે સાચું		
[sto23]	મેં બીમારી સાથે જીવવાનું શીખવા વિશે વધુ આત્મવિશ્વાસ અનુભવવાનું શરૂ કર્યું છે.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
[sto24]	માંદગીનો સામનો કરવામાં હું જીવન વિશે ઘણું શીખી રહ્યો છું.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
[sto25]	હવે હું માંદગીને સારી રીતે સંચાલિત કરી શકું છું.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
[sto26]	હવે મને મારા જીવન પર કોઈ નિયંત્રણ નથી લાગતું.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
[sto27]	મને લાગે છે કે હું મારી જાતને મદદ કરવા માટે કંઈક કરી શકું છું.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
[sto28]	હું માનસિક માંદગી અને મારી જાતને કેવી રીતે મદદ કરી શકું છું એ વિશે શીખી રહ્યો છું	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
[sto29]	હું સારી રીતે રહેવા પર સખત મહેનત કરી રહ્યો છું, અને તે લાંબા ગાળે મૂલ્યવાન હશે	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
[sto30]	હું મારા પોતાના જીવનના નિયંત્રણમાં છું.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

ગ્રુપ 6