

در لیستتان هر چیزی که در شرایط پیچیده شما حضور دارد را بنویسید، حتی موسیقی که برای بار صدم گوش میدهید، بعد از آن مطابق وبلاگ نمودار دوم را پر کنید.

1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.		

15.		
16.		
17.		
18.		
19.		
20.		
21.		
22.		
23.		
24.		
25.		
26.		
27.		
28.		
29.		
30.		

