

ԻՄ ՏՐԱՎՄԱՅԻ ՊԱՏՄՈՒԹՅՈՒՆԸ

Երբեմն շատ կարևոր է կիսվել մեզ անհանգստացնող կամ ճնշող դեպքերով: Կարող ես օգտագործել այս նյութը, երբ կզգաս, որ պատրաստ ես կիսվել քո պատմությամբ:



ՏՐԱՎՄԱՏԻԿ ԻՐԱՎԻՃԱԿՆԵՐԻ ՕՐԻՆԱԿՆԵՐ

ՑԱՆԿԱՑԱԾ
ԻՐԱԴԱՐՁՈՒԹՅՈՒՆ ՔՈ
ԿՅԱՆՔՈՒՄ, ՈՐ ԴՈՒ
ՀԱՄԱՐՈՒՄ ԵՍ ՏՐԱՎՄԱՏԻԿ

ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ, ՀՈԳՍԿԱՆ,
ՍԵՌԱԿԱՆ ԶԱՐԱՇԱՀՈՒՄ ԿԱՍ
ԱՐՀԱՄԱՐՀՈՒՄ, ՄԵՐԺՈՒՄ

ԲՈՆՈՒԹՅԱՆ ԶՈՐ ԿԱՍ ՎԿԱ

ԲՈՒԼԼԻՆԳ

ԸՆՏԱՆԵԿԱՆ ԿՈՒՎՆԵՐ

ՍԻՐԱԾ ԷՍԿԻՑ ԲԱԺԱՆՈՒՄ

ԸՆՏԱՆԻՔԻ ԿԱՍ ՏԱՆ
ԿՈՐՈՒՄՏ

ՀԻՎԱՆԴՈՒԹՅՈՒՆ ԿԱՍ
ԲԺՇԿԱԿԱՆ ՏՐԱՎՄԱ

ՊԱՏԵՐԱԶՄ

ՀՐԴԵՀ

ՄԱՀ, ԿՈՐՈՒՄՏ, ՎԻՇՏ

ՆԿԱՐԱԳՐԻ՛Ր ՔՈ ԴԺՎԱՐ ԻՐԱՎԻՃԱԿԸ: ՆԿԱՐԻ՛Ր ԿԱՍ ՈՐԻ՛Ր ՔՈ
ՊԱՏՄՈՒԹՅԱՆ ՄԱՍԻՆ: ԻՆՉՊԻՍԻ՝ ՄՏՔԵՐ ԵՎ ԱՊՐՈՒՄՆԵՐ
ՈՒՆԵԻՐ ԱՅՂ ՓՈՐՁԱՌՈՒԹՅԱՆ ԺԱՄԱՆԱԿ ԿԱՍ ԴՐԱՆԻՑ ՀԵՏՈ:

ԻՆՉՊԵՐՍ Է ԱՅՍ ՓՈՐՁԱՌՈՒԹՅՈՒՆԸ ԱԶԴԵԼ ԲՈ ԿՅԱՆՔԻ ՎՐԱ:

ԻՆՉԸ ԿՕԳՆԻ, ԸՍՏ ԲԵԳ, ՀԱՂԹԱՀԱՐԵԼ ԱՅՂ ՏՐԱՎՄԱՏԻԿ ՓՈՐՁԱՌՈՒԹՅՈՒՆԸ:

ԻՆՉ ԶԳԱՅՈՒՄՆԵՐ ԵՍ ՈՒՆԵՆՈՒՄ, ԵՐԲ ՄՏԱԾՈՒՄ ԵՍ ԱՅՂ ՓՈՐՁԱՌՈՒԹՅԱՆ ՄԱՍԻՆ



ԲԱՐԿՈՒԹՅՈՒՆ



ՄԵՂԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆ



ՏԽՐՈՒԹՅՈՒՆ



ԱՍՈԹ



ՄԻԱՅՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆ



ԱՆՀԱՆԳՍՏՈՒԹՅՈՒՆ



ՆՅԱՐԴԱՅՆՈՒԹՅՈՒՆ



ՇՓՈԹՎԱԾՈՒԹՅՈՒՆ



ՎԱԽ



ԸՆԿՃՎԱԾՈՒԹՅՈՒՆ



ՀԱՂԹԱՀԱՐՄԱՆ ՀՄՏՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ, ՈՐ ԵՍ ԿԱՐՈՂ ԵՍ ՕԳՏԱԳՈՐԾԵԼ, ԵՐԲ ՀԻՇՈՒՄ ԵՍ ԵՎ ՄՏԱԾՈՒՄ ԵՍ ԻՄ ՊԱՏՄՈՒԹՅԱՆ ՄԱՍԻՆ

ՈՒՆԱՔՍԱՑԻՈՆ/ՀՈՂԱԿՑՄԱՆ ՀՄՏՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

ԽՈՐԸ ՈՐՈՎԱՅՆԱՅԻՆ ՇՆՋԱՌՈՒԹՅՈՒՆ

ՄՏԱԽՈՇՈՒԹՅՈՒՆ, ՄԵԴԻՏԱՑԻԱ

ԱՅԼ

ՀՈՒՋԱԿԱՆ/ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԹՈՒԼԱՑՈՒՄ

ՄԱՐԶԱՆՔ/ՊԱՐ/ՎԱԶՔ

ԶԳՈՒՄՆԵՐ ԿԱՍ ՅՈԳԱ-ՎԱՐԺԱՆՔՆԵՐ

ԱՅԼ

ՄՏԱԾԱԿԱՆ ՀՄՏՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

ԻՆՔՆԱԽՐԱԽՈՒՄԱԿԱՆ ԳՐՈՒՅՑ

ԱՊԱՀՈՎ, ՀԱՆԳԻՍՏ ՎԱՅՐԻ ՄԱՍԻՆ ՄՏՔԵՐ

ԱՅԼ

ՄՏՔԵՐԻ ՇԵՂՄԱՆ ՀՄՏՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

ԳՏՆԵԼ ՎՏԱՀԵԼԻ ՄԱՐԴ՝ ԳՐՈՒՑԵԼՈՒ ՆՊԱՏԱԿՈՎ

ԶԲԱՂՎԵԼ ՀՈՐԲԻՈՎ, ՆԿԱՐԵԼ, ՆԵՐԿԵԼ

ԱՅԼ