

- ۱- احساسات خوشایند چیست؟ مثال بزنید.
- ۲- احساسات ناخوشایند چیست؟ مثال بزنید.
- ۳- احساس شادی چگونه در ما ایجاد می‌شود؟
- ۴- ما در چه مواقعی احساس ناراحتی و غم می‌کنیم؟
- ۵- چه راه‌هایی برای برطرف کردن احساس غم وجود دارد؟
- ۶- چند نوع ترس داریم؟ نام ببرید.
- ۷- ترس به جا چه نوع ترسی است؟ سه مورد نام ببرید.
- ۸- ترس نا به جا چه نوع ترسی است؟ سه مورد نام ببرید.
- ۹- با ترس‌هایمان چگونه برخورد کنیم؟

