

فهرست

۶ حکمرانی احساسات



ماجراهای روزمره
اشک‌ها و ترس‌ها
تجربه‌ها
دعا و بدیهایش
قصه را از نو بنویس

۱۸ در جمع دوستان

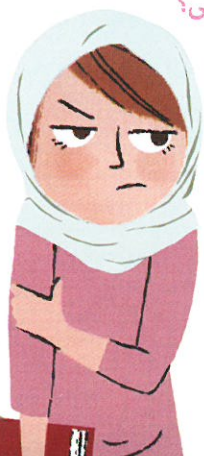


کنار ما بنشین
ما و آن‌ها
آزمون ۱ حق عضویت
دوستان صمیمی
آزمون ۲ پشت‌صحنه
صحنه‌های یک نمایش
آزمون ۳ آیا دعوا راه می‌اندازی؟
قصه را از نو بنویس

۳۸ عصبانی و آزرده

آزمون ۴ وقتی عصبانی هستی چه کار می‌کنی؟

حضور در دعاها
ترمیم دوستی
فرار از تنش
صحنه‌های یک نمایش
قصه را از نو بنویس



شایعات، رازها و فضای مجازی ۵۴



صحبت یا غیبت

کلمات روی صفحه نمایش

آزمون ۵ تو و وسایل الکترونیکی‌ات

شایعه‌ها

آزمون ۶ قوانین راه

صحنه‌های یک نمایش

رازها

قصه را از نو بنویس

خارج از کنترل ۷۴



آزمون ۷ پرورش ذهن

وقتی اوضاع به هم می‌ریزد

با قلدرها چه کنم؟!

در مقابل قلدرها و زورگویی بایست!

بخشش

قصه را از نو بنویس ۸۸

آزمون ۸ انتخاب شخصیت‌های نمایش

دنیایی بدون تنش

