

பொறாமை மற்றும் கவலை போன்ற மன உணர்வுகள் ஏற்படும்போது அதைக் களையும் வழிவகைகளை மட்டும் தேர்ந்தெடு.

எண்	வழிகள்	சரி	தவறு
1	நான் யாரிடமும் பேசாமல் இருப்பேன்.		
2	பிறருடைய வெற்றியைப் பார்த்து மகிழ்ச்சியடைந்து அவர்களுக்கு வாழ்த்துக் கூறுவேன்.		
3	கவலைத் தீறும் வரை கதறி அழுவேன்.		
4	என் குறைகளை ஆராய்ந்து அவற்றைக் களைய முற்படுவேன்.		
5	இரவில் தூங்காமல் தனிமையில் யோசிப்பேன்.		
6	பெற்றோரிடம் மனம் விட்டுப் பேசுவேன்.		
7	என் பள்ளியின் மனநல ஆசிரியரிடம் என் பிரச்சனைகளைக் கூறுவேன்.		
8	ஆலயத்திற்குச் சென்று இறைவழிபாடு செய்வேன்.		
9	நண்பர்களுடன் மகிழ்ச்சியாக விளையாடுவேன்.		
10	அறைக்குள் தனிமையாக இருப்பேன்.		
11	தியானம் செய்வேன்.		
12	உணவு உண்ணாமல் பட்டினியாக இருப்பேன்.		
13	இனிமையான மெல்லிசைப் பாடல்களைக் கேட்டு மகிழ்வேன்.		
14	என் குடும்ப உறுப்பினர்களிடம் கோபமாகப் பேசுவேன்.		
15	கதைப் புத்தகம் வாசிப்பேன்.		
16	தன்னம்பிக்கை உரைகளைக் கேட்பேன்.		