



کاربرگ ۹-۳. یک کاری انجام بدهید! فعالیت های (اجتماعی) بالا برنده خلق هستند

تاثیر آن بر خلق؟ 	هر چند وقت یکبار آن را انجام می دادم؟	دقیقا چگونه آن را انجام خواهم داد؟	فعالیت های برنامه ریزی شده
		من پول زیادی ندارم، اما بعضی روزها تخفیف ویژه وجود دارد-با دوستم تماس خواهم گرفت، و از او سوال می کنم آیا مایل است با من بیاید.	مثال سینما/تئاتر/کنسرت