

Δραστηριότητα 20. Ανταμοιβές για τη σκληρή προσπάθεια	45
<i>Δραστηριότητα εξάσκησης 3α. Η επιβράβευση του εαυτού σου</i>	46
<i>Δραστηριότητα εξάσκησης 3β. Εξάσκηση στη σκέψη του ντεντέκτιβ</i>	47
Δραστηριότητα 21. Πολεμώ το φόβο, αντιμετωπίζοντάς τον!	49
Δραστηριότητα 22. Τα βασικά σημεία στα βήματα της σκάλας	50
Δραστηριότητα 23. Κάνω έναν κατάλογο με τους φόβους και τις ανησυχίες μου	51
Δραστηριότητα 24. Ανταμοιβές για τη σκληρή προσπάθεια	52
<i>Δραστηριότητα εξάσκησης 4. Πολεμώ το φόβο, αντιμετωπίζοντάς τον!</i>	54
Δραστηριότητα 25. Πιθανές αλλαγές στα βήματα της σκάλας μου	56
Δραστηριότητα 26. «Επιπλέω» ή «σερβφάρω» στις ανησυχίες μου!	57
Δραστηριότητα 27. Νέα βήματα σκάλας	59
<i>Δραστηριότητα εξάσκησης 5. Κάνοντας τα βήματα</i>	62
Δραστηριότητα 28. Όταν τα πράγματα δυσκολεύουν	64
Δραστηριότητα 29. Μαθαίνω να λύνω ένα πρόβλημα	66
<i>Δραστηριότητα εξάσκησης 6. Περισσότερα βήματα</i>	68
Δραστηριότητα 30. Γιατί να είμαι ένα άτομο με αυτοπεποίθηση	70
Δραστηριότητα 31. Γίνομαι διεκδικητικός	71
<i>Δραστηριότητα εξάσκησης 7. Λίστα διεκδικητικής συμπεριφοράς και σκαλοπάτια</i>	72
Δραστηριότητα 32. Τα σκαλοπάτια της διεκδικητικής συμπεριφοράς	76
Δραστηριότητα 33. Πώς να φανώ πιο έξυπνος και να αντιμετωπίσω το θύτη	77
<i>Δραστηριότητα εξάσκησης 8. Συνεχίζω τα βήματα</i>	81
Δραστηριότητα 34. Πώς θα μπορούσα να βοηθήσω τους άλλους;	83
Δραστηριότητα 35. Από πού ξεκίνησα και πού βρίσκομαι τώρα;	84
<i>Δραστηριότητα εξάσκησης 9. Η τελική ώθηση</i>	85
Δραστηριότητα 36. Σχέδια για το μέλλον	87
Δραστηριότητα 37. Πώς θα εμποδίσω την επιστροφή των φόβων και των ανησυχιών	88
Συγχαρητήρια!	90