



Διαχείριση Θυμού

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΘΥΜΟΥ!



1) ΚΑΤΙ ΚΑΚΟ ΕΓΙΝΕ



2) ΣΤΑΜΑΤΩ!
ΣΚΕΦΤΟΜΑΙ ΠΩΣ
ΑΚΡΙΒΩΣ ΝΙΩΘΩ!



3) ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΙ ΛΙΓΟ ΧΡΟΝΟ!
ΠΑΙΡΝΩ ΤΡΕΙΣ ΒΑΘΙΕΣ ΑΝΑΣΕΣ!
ΚΑΝΩ ΘΕΤΙΚΕΣ ΣΚΕΨΕΙΣ!

4) ΕΚΦΡΑΖΩ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΜΟΥ!
ΒΡΙΣΚΩ ΤΗΝ ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΛΥΣΗ ΣΤΟ
ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΜΟΥ!

