**Öfkeliyken ne yapacağımı bilmiyorum ve kendimi tanıyamıyorum diyorsan dinle! **

1. Öfken seni yönetmesin sen onu yönet.

2.Öfkelendiğin durumlarda hissettiklerini arkadaşına suçlamadan ilet.

3.Sahi seni bu kadar kızdıran ne?Düşün...

4. Kendini sakinleştirecek egzersizler yap. Derin nefes al, ver.

5. Kendine seni sakinleştirecek cümleler söyle…

6.Aşırı öfkelendiysen ortamdan uzaklaş. Bu kaçmak değil, aklını kullanmak…

7. Sakinleşince problemi arkadaşınla konuşarak çöz…

**Ve öfkesiz, mutlu günler senin olsun….**

