

Το «φανάρι» της διαχείρισης του θυμού



ΣΚΕΨΟΥ

Μίλησε για το πρόβλημα και πώς νιώθεις γι' αυτό.
Θέσε έναν θετικό στόχο.
Σκέψου εναλλακτικές λύσεις.



ΠΡΑΞΕ

Προχώρησε και εφάρμοσε το καλύτερο σχέδιο



Διαχείριση
Θυμού