

Τεχνικές για να ελαχιστοποιήσετε το θυμό σας



Κάντε ένα διάλειμμα.

Απομακρυνθείτε από την πηγή του θυμού και ηρεμήστε.

Διευκρινίστε μέσα σας ποιο είναι το πρόβλημα.



Αποστασιοποιηθείτε από την κατάσταση.

Δείτε τα υπέρ και τα κατά.



Πείτε πώς νιώθετε όταν κάτι σας ενοχλεί.



Μην χρησιμοποιείτε «χτυπήματα κάτω από τη μέση», χαρακτηρισμούς, ερμηνείες, κατηγορίες.



Να είστε συγκεκριμένοι και σαφείς όταν ζητάτε κάτι.