

Συμβουλές για να διαχειριστείτε τον...

ΘΥΜΟ σας

Ε' Τάξη



01.

Πάρτε μια βαθιά ανάσα

02.

Μετρήστε ανάποδα από το **10**

03.

Απομακρυνθείτε από το άτομο που σας προκάλεσε θυμό

04.

Προσπαθήστε να μιλήσετε όσο πιο ήρεμα μπορείτε με αυτόν/ή που σας θύμωσε

05.

Ακούστε χαλαρωτική μουσική

06.

Παίξτε με ένα μπαλάκι **ANTISTRESS**

07.

Συζητήστε με φίλη σας ή με μεγαλύτερο το θέμα που σας θυμώνει

08.

Πηγαίντε μία βόλτα

09.

Σκεφτείτε όμορφες στιγμές που έχετε ζήσει

10

Πηγαίντε στο δωμάτιο σας

40 ΔΣ
ΝΑΞΟΥ