

1

## CUNOASTE-ȚI BUTOANELE

Gândește-te la ce te face furios. Oamenii sau locurile care te provoacă. Când îți cunoști butoanele, le poți păstra fără să fie apăstate

2

## CUNOASTE-ȚI SISTEMUL DE AVERTIZARE

Te simți diferit înainte să îți ieși din fire. Unii oameni respiră greu alții simt cum sângele le pulsează în urechi. Învață să observi aceste semne ca să poți trece la pasul 3 înainte de a intra în necazuri.

3

## CUNOASTE UNDE ESTE UȘA DE EVACUĂRE

Poți decide să pleci. Unii oameni fac o pauză și numără până la 10. Alții au fraze pe care le rostesc și detensionează o situație. Când deții câteva dintre aceste trucuri, o să fi în stare să te controlezi orice s-ar întâmpla

**Relaxează-te!**

Îndată ce ai scăpat, oferă-ți respect. Ești puternic. Deții controlul.



