

1

2

3

আপনার বোতামগুলি চিনুন

আপনি কিসে রেগে যান সে সম্পর্কে ভাবুন। কোন লোকেরা ও জায়গাগুলি সবসময় আপনাকে উত্তেজিত করে তোলে মনে হয়। আপনি যখন আপনার বোতামগুলি চিনবেন, আপনি সেগুলিকে চাপ দেওয়া বন্ধ করতে পারবেন।

আপনার প্রারম্ভিক সতর্কতাকারী ব্যবস্থা জানুন

আপনি আগে ভিন্ন অনুভব করবেন। কিছু লোক জোরে জোরে নিঃশ্বাস নেন। অন্যদের মনে হয় কান দিয়ে গরম রক্ত প্রবাহিত হচ্ছে। এই চিহ্নগুলিকে চিহ্নিত করতে শিখুন যাতে আপনি সেগুলির দ্বারা সমস্যা তৈরী হওয়ার আগে পদক্ষেপ ৩-এ যেতে পারেন।

জানুন যে আপনার প্রস্থান পথগুলি কোথায়

আপনি শুধু হেঁটে দূরে সরে যাওয়ার সিদ্ধান্ত নিতে পারেন। কিছু লোক বিরতি নেন এবং ১০ পর্যন্ত গোনেন। অন্যরা এমন শব্দগুচ্ছগুলি বলেন, যা একটি পরিস্থিতিতে শান্ত করে তোলে। আপনার হাতে যদি এগুলির কয়েকটি থাকে, যাই ঘটুক না কেন আপনি নিয়ন্ত্রণে থাকতে সমর্থ হবেন।

ঠান্ডা হন!

আপনি যখনই বেরিয়ে আসতে পারবেন, নিজেকে সম্মান দিন। আপনি শক্তিশালী। আপনি নিয়ন্ত্রণে আছেন। আপনি গাড়িটি না হারিয়ে একটি পিচ্ছিল কোণা দিয়ে গাড়িটিকে ঘুরিয়ে বের করে এনেছেন।

কি আমাকে উত্তেজিত করে তোলে

জিনিসগুলির নাম লিখুন যা
আপনার মেজাজ খারাপ করে