

1

2

3

## अपनी संवेदनशीलताओं को पहचानें

यह सोचें कि आपको किस बात पर गुस्सा आता है. ऐसे लोग या स्थान जो हमेशा आपको सक्रिय रहने के लिए प्रेरित करते हैं. जब आपको अपनी संवेदनशीलताओं का पता होता है, तो आप दूसरों को उसका लाभ उठाने से रोक सकते हैं.

## पूर्व चेतावनी की अपनी प्रणाली जानें

आवेग में आने से पहले आप कुछ अलग महसूस करते हैं. कुछ लोगों की साँस भारी चलने लगती है. दूसरे लोगों को लगता है कि उनके कान लाल हो रहे हैं. इन लक्षणों की पहचान करना सीखें ताकि आप मुसीबत से पहले ही चरण 3 पर जा सकें.

## बचाव के शस्त्रों के बारे में जानकारी रखें

हो सकता है कि आप निकल जाने का निर्णय लें. कुछ लोग रुककर 10 तक की गिनती करते हैं. कुछ लोगों का कहना है कि उनके पास ऐसे वाक्य हैं जिनसे स्थिति शांत हो जाती है. जब आपके पास इनमें से कुछ चीजें तैयार रहती हैं, तो चाहे कुछ भी हो जाए, आप नियंत्रण में रह सकते हैं.

# ठरन रहें!

जैसे ही आपकी स्थिति संभल जाए, स्वयं को सम्मान दें. आप मज़बूत हैं. आप नियंत्रण में हैं.

आपने बिना आपा खोए अपनी गाड़ी को फिसलन भरे मोड़ से निकाल लिया है.

