

1

2

3

DOWIEDZ SIĘ, CO WYPROWADZA CIĘ Z RÓWNOWAGI

Pomyśl o tym, co Cię denerwuje. O ludziach i miejscach, które Cię irytują. Jeśli będziesz wiedzieć, co wyprowadza Cię z równowagi, postarasz się tego unikać.

POZNAJ SWÓJ SYSTEM WCZESNEGO OSTRZEGANIA

Zanim wybuchniesz, czujesz się trochę inaczej niż zwykle. Niektórzy ludzie zaczynają ciężko oddychać. Inni czują pulsowanie krwi w uszach. Naucz się dostrzegać te znaki, by przejść do kroku nr 3, zanim przerodzą się one w problemy.

ZORIENTUJ SIĘ, GDZIE ZNAJDUJĄ SIĘ WYJŚCIA AWARYJNE

Możesz po prostu odejść. Niektórzy zatrzymują się i liczą do 10. Inni wypowiadają przygotowane specjalnie na takie okazje formułki, które rozładowują napięcie. Jeśli będziesz mieć kilka w pogotowiu, nie stracisz panowania nad sobą bez względu na rozwój wydarzeń.

ZACHOWAJ SPOKÓJ!

Jak tylko się wydostaniesz, pomyśl o sobie z szacunkiem. To oznaka siły. Panujesz nad sobą. Niebezpieczny zakręt został pokonany bez utraty kontroli.

CO MNIE IRYTUJE

Napisz, co powoduje, że tracisz panowanie nad sobą