



1



2



3

CONHEÇA-SE A SI PRÓPRIO(A)

Pense acerca daquilo que o(a) faz irritar-se. As pessoas ou locais que o(a) fazem começar a irritar-se. Quando se conhece a si próprio(a), pode evitar sentir-se pressionado(a).

CONHEÇA O SEU SISTEMA DE AVISO ANTECIPADO

Irá sentir-se diferente antes de rebentar. Algumas pessoas sentem os batimentos acelerados. Outras sentem o sangue subir-lhes à cabeça. Aprenda a identificar estes sinais para que possa seguir para o 3º passo antes que se tornem perigosos.

SAIBA ONDE EXISTEM SAÍDAS DE EMERGÊNCIA

Pode decidir simplesmente virar as costas. Algumas pessoas param e contam até 10. Outras têm frases que dizem para controlar uma situação. Quando tiver algum destes truques na manga, será capaz de se manter controlado(a) independentemente do que possa acontecer.

DESCONTRAIA!

Assim que tiver escapado, dê-se ao respeito. Você é forte. Está controlado(a). Conseguiu virar o carro naquela curva escorregadia sem perder o controlo.

