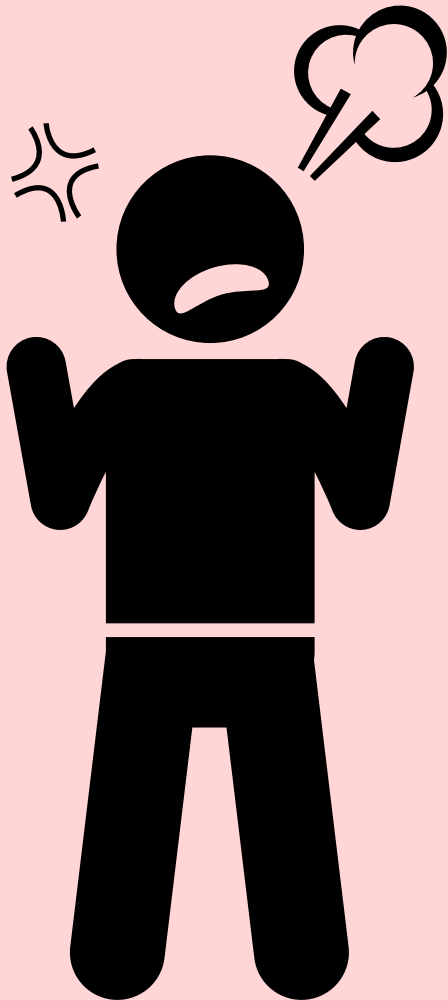


# احساس خشم در تو چه شکلی است؟

آخرین باری که احساس خشم داشتی را به یاد بیاور، به بدنت فکر کن. قسمت‌های مختلف بدنت چه احساسی داشتند وقتی که خشمگین بودی؟

اسم من:



چشم‌های من..

گوش‌های من..

دهان من..

صورت من..

دست‌های من..

پاهای من..




شکم من..

وقتی خشمگین می‌شوی اولین واکنش تو چیست؟

به اولین واکنش خودت فکر کن.  
اگر قبل از آن یک نفس عمیق بکشی، بنظرت چه واکنش متفاوتی خواهی داشت؟

# هیولا خشم!!

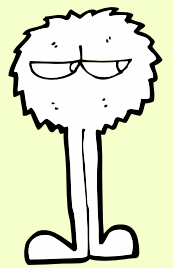
تصور کن، احساس خشم شبیه به یک هیولا کوچک است که درون تو زندگی می کند. به موقعیت های زیر فکر کن، هیولا تو در هر یک چه رنگی است؟

 <p>خشمگین نمی شوم.</p>	 <p>کمی خشمگین می شوم.</p>	 <p>خیلی خشمگین می شوم.</p>
--	---	--



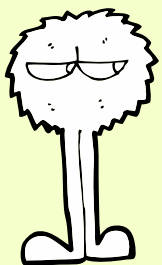
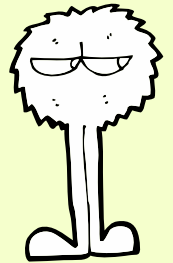
یک نفر مدام به تو  
دستور دهد.

یک نفر تو را دست  
بیندازد و اذیت  
کند.



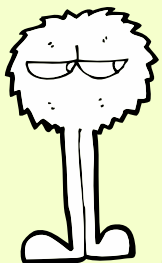
یک نفر مانع بازی  
تو شود.

یک نفر به یکی از  
وسایل تو آسیب  
بزند.



یک نفر به عنوان  
شوخی به تو یک  
ضربه محکم بزند.

یک نفر در بازی  
امتیاز بیشتری از  
تو بگیرد و بازی را  
ببرد.



یک نفر نمره ای  
بهتر از تو بگیرد.

یک نفر مزاحم تو  
شود و راه تو را  
ببندد.



به لحظه‌ای که خشمگین می‌شوی فکر کن،  
نیاز داری اطرافیان‌ت در این لحظه چه بگویند و چه کاری انجام دهند؟

بگویند

انجام دهد

بگویند

انجام دهد

وقتی کسی خشمگین می‌شود، تو چه کاری انجام می‌دهی و چه می‌گویی؟

می‌گویم

انجام می‌دهم

## کنترل خشم

راه‌کارهای تو برای کنترل خشم خودت چیست؟

