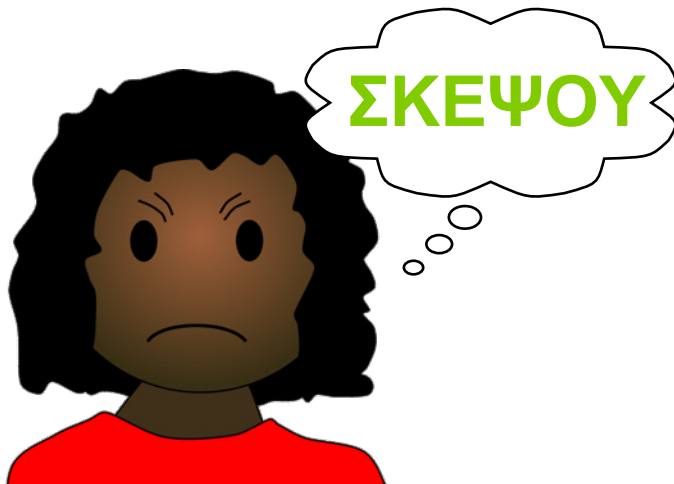


Κάρτες διαχείρισης θυμού

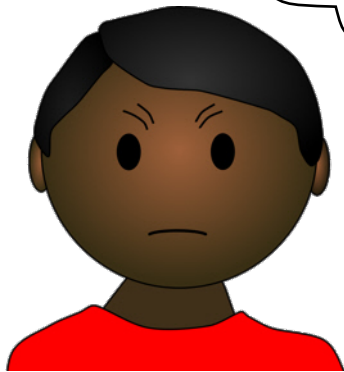


Πες στον εαυτό σου
να σταματήσει.



Δώσε στον εαυτό σου
χρόνο να σκεφτεί.

Κάρτες διαχείρισης θυμού



Μπορώ να το
χειριστώ αυτό

Πες στον εαυτό σου ότι
μπορεί να το χειριστεί αυτό.



Ηρέμησε...

Πες στον εαυτό σου
«Ηρέμησε, ηρέμησε,
ηρέμησε».

Κάρτες διαχείρισης θυμού



Φύγε μακριά.

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7...

Μέτρησε ως το δέκα.

Κάρτες διαχείρισης θυμού



Πες σε κάποιον
άλλο πώς νιώθεις.



Μέτρησε ως το είκοσι.

Κάρτες διαχείρισης θυμού



Ανάπνευσε βαθιά.



Χαλάρωσε και τέντωσε
τους μύες σου.

Κάρτες διαχείρισης θυμού



Κάνε μερικές ασκήσεις.



Πήγαινε σε έναν ανοικτό χώρο και φώναξε.