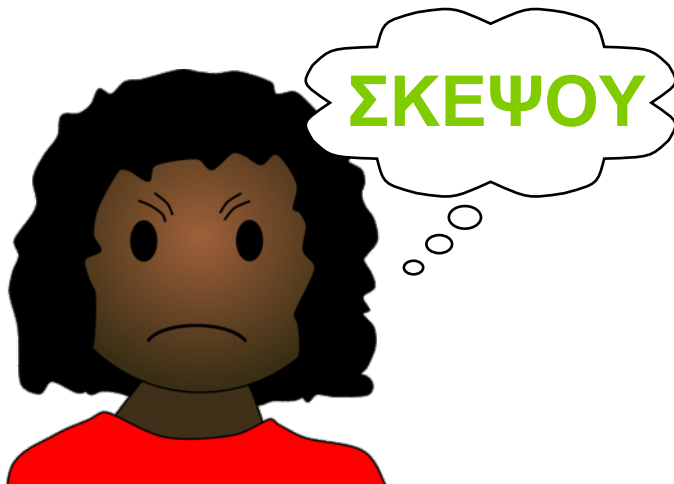


# Κάρτες διαχείρισης θυμού

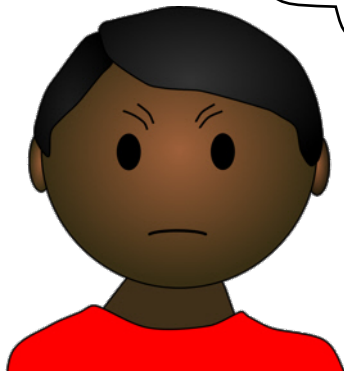


Πες στον εαυτό σου  
να σταματήσει.



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.

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

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.