

Στρατηγική ηρεμίας: όταν νιώθω εκνευρισμένος

<p>Όταν νιώθω εκνευρισμένος</p> 	<p>Χρειάζεται να ζητήσω ένα διάλειμμα</p> 
<p>Μπορώ να πάρω 5 βαθιές ανάσες</p> 	<p>Μπορώ να ζητήσω να βγω από τη τάξη</p> 
<p>Μπορώ να ζητήσω να καθίσω στο κάθισμα ηρεμίας</p> 	<p>Όταν είμαι έτοιμος, θα επιστρέψω πίσω στη θέση μου και θα τελειώσω τη δουλειά μου</p> 

