

ÖFKE VE KIZGINLIK ZARAR VERİR

**Bana
bağırma**

**Bana
bağırma**

**S
A
K
I
N
O
L**



**Ö
F
K
E
L
E
N
M
E**

**Öfkelenmeyin
Sakin olun
Sinirlenmeyin
Stres yapmayın**

**Arkadaşlarınıza
öfkelenmeyin**

**Yaşamımda edindiğim en büyük bilgi şudur;
Kendi kendine yardım etmeyi bilmeyene ,
hiç kimse yardım etmez. Pestalozzi**

**Karşınızdaki arkadaşınız
yada ailenizden birisi
olabilir. Karşılıklı sakin bir
konuşma sorunun çözümüne
çok yaklaşımdır. Hatta
çözümdür.**

