


تنها کلید کنترل خشم تمرین و تکراره.....

- 
- ☒ من نباید بظواهر صریح بیهوده دیگران عصبانی بشم!
 - ☒ من نباید از اتفاقات تلف عصبانی بشم!
 - ☒ من نباید از انتقادهای دیگران عصبانی بشم!
 - ☒ ...

تنها کلید کنترل خشم
تمرین و تکراره...