APRENDO A CONTROLAR MI ENFADO SIN USAR PALABROTAS

Todas las personas en un momento determinado nos enfadamos **mucho, pero debemos aprender a controlarnos y no ser desagradables ni decir palabrotas que puedan herir a los demás.**

Para controlar la ira puedo poner en práctica la técnica de la tortuga **. Antes de "explotar"mi genio me imagino que me meto en el caparazón de una tortuga y respiro** **lentamente contando 1,2,3,… hasta que me calmo. Es entonces cuando, hablando** **y sin insultar** **y decir palabrotas, le digo al que me ha disgustado que no me ha gustado lo que le me ha hecho o dicho.**

Hoy he aprendido no controlar mi genio y a no decir palabrotas y eso está bien **.**

Para recordar bien por qué debo hacerlo puedo leerme de vez en cuando la siguiente lista y repetirme las siguientes palabras: "Tengo que controlar mi genio y no decir palabrotas":

- ✓ **Para ser más feliz.**
- ✓ **Para agradar a los demás.**
- ✓ **Para tener un ambiente más relajado.**