

یک داستان درباره ی مدیریت و کنترل عصبانیت

نقطه های کوچک دیگری از احساسات ما...

منتشر شد!



www.gradpress.ir



نقطه ی

کوچکی

از عصبانیت

خلاصه ای از تمام فصل های کتاب



سلام من **نقطه ی آرامش** هستم.  
من اینجا تا وقتی **نقطه ی عصبانیت** خود شو  
نشون میده آرامش کنم.

@grad\_press



نقطه ی عصبانیت  
دیگه چیه ؟



۹

برای همین من اینجام که بهت یاد بدم چجوری  
نقطه های بزرگ احساسات رو کوچیک و کوچیکتر کنی و آخر هم

تبدیل به **نقطه ی آرامش** کنی.

درست مثل من!



حالا بعد من تکرار کن:

نقطه هارو از یک تا چهار بشمار! یک و دو سه و چهار...

یکبار دیگه هم بشمار!



حالا شش هاتو از هوای آرامش بخش پر کن!

اینجوری همه نقطه هاتو پر از عشق کن!

خوب حالا که فهمیدی باید چیکار کنی بیا ببینیم چه وقتایی

**نقطه ی عصبانیت** میاد سراغ آدم!



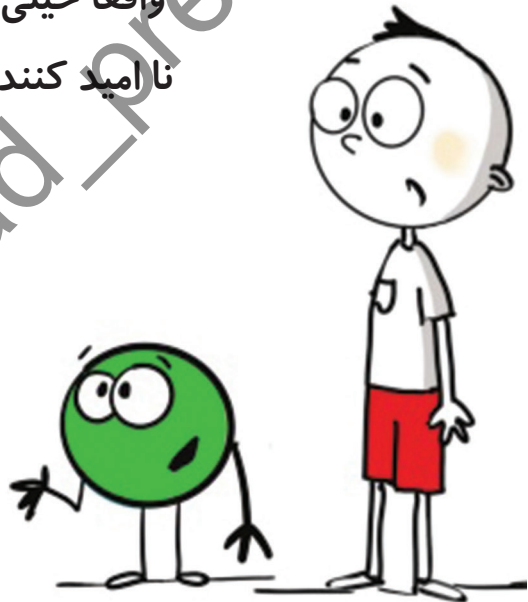
خووووب این صحنه خیلی آشناست!

اولین باری که می خواستی یک کار جدیدی انجام بدی  
ولی خوب یاد نداشتی و همه چی اونجور که می خواستی

پیش نرفت رو یادت میاد؟

واقعا خیلی حس

نا امید کننده ایه!



من احساس خیلی  
بهتری دارم. هر کسی سبک هنری  
خودشو داره و من نباید خودمو با دیگران  
مقایسه کنم. من هنوز در حال یادگیری  
هستم و نقاشیم لازم نیست همین  
اول کار عالی باشه.

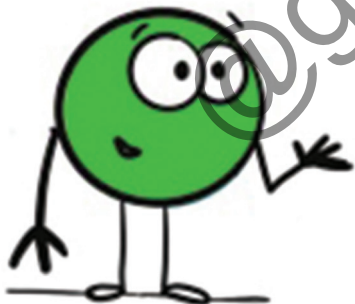
خیلی خوشحالم که باز هم  
باعث آرامش کسی شدم!







به جای پا کوبیدن و غر غر کردن سعی کن **نقطه ی عصبانیتتو** کوچیک و کوچیک تر کنی تا تبدیل به **نقطه ی آرامش** بشه. وقتی که آروم تر بشی میفهمی که اون بدجنس نیست و فقط می خواد کمی بازی کنه.





پس هر وقت حس کردی داری عصبانی می شی

به انگشت های دستت نگاه کن و نقطه های قرمز و سبز رو تصور کن. اونجاست که یادت می مونه باید بشماری و خودتو آرام کنی.

