

BEM-AVENTURADOS OS BRANDOS E PACÍFICOS
A CÓLERA

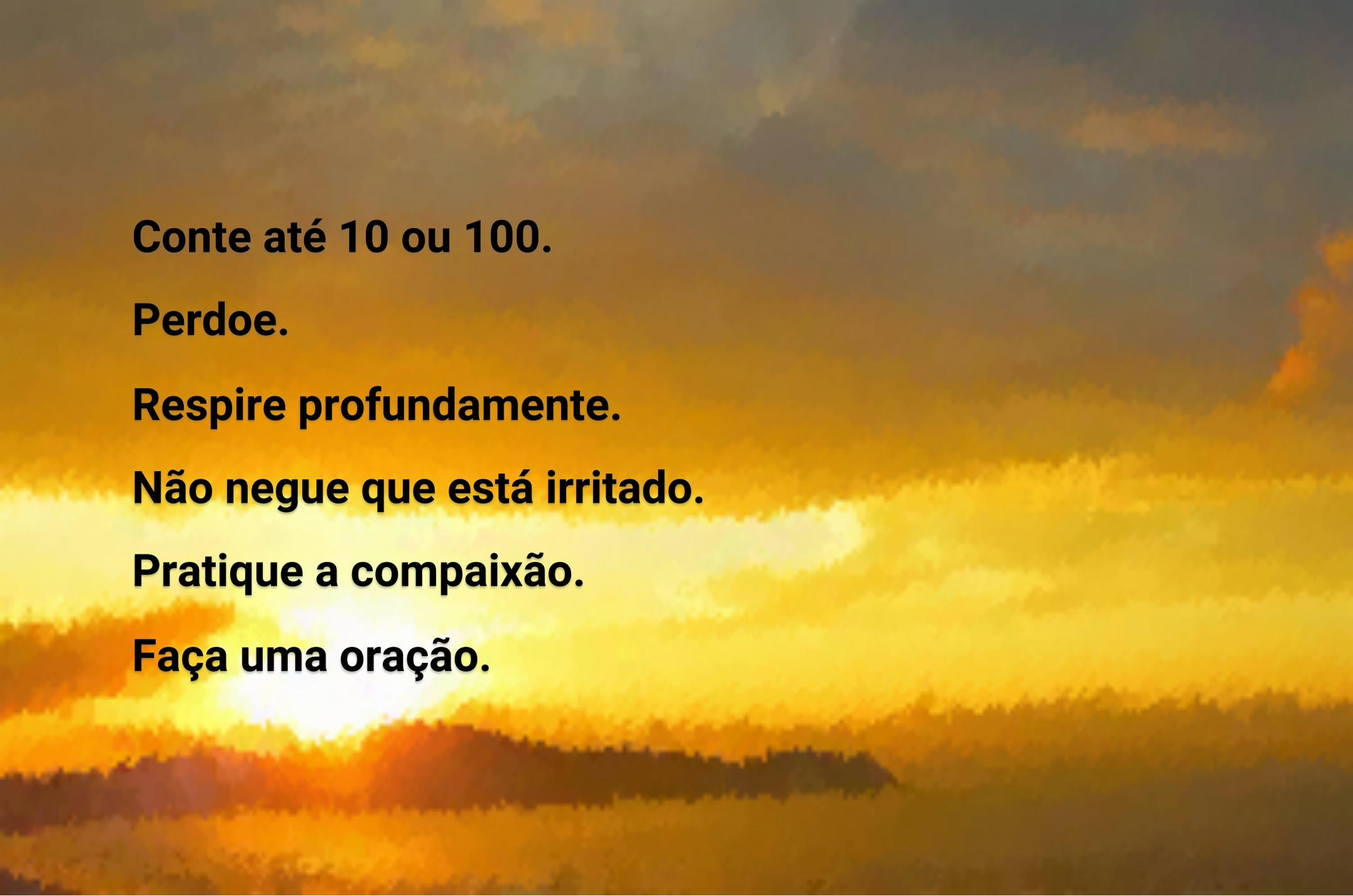


Quais são os sentimentos mais frequentes na seu dia a dia?

Duas situações que desencadeiam raiva.

Quando está numa situação de raiva, você normalmente culpa os outros, culpa a si mesmo ou culpa a situação?

Pense em alguém que o irritou, sem que isso tenha se resolvido até o momento. Agora imagine que você é o advogado de defesa da pessoa e deve argumentar a seu favor nessa situação. O que você diria?



Conte até 10 ou 100.

Perdoe.

Respire profundamente.

Não negue que está irritado.

Pratique a compaixão.

Faça uma oração.