

التحكم في العدوانية - Salim

كانت البرامج التي خضعت لها عن العدوان والتأسيس والإدمان

ما ساعدني هو برنامج العدوان

السبب في أنني أحب برنامج العدوان هو انه يمكنه جعل مزاجي مستقرًا في بعض الأحيان

لأنه، كما تعلمون، مع بعض الناس، يستغرق الأمر 5 ثوانٍ حتى تفقد صوابك

هناك قول مأثور أيضًا

يستغرق الأمر عمرًا لبناء السمعة، يستغرق الأمر 5 ثوانٍ حتى تفقدها»

هل أنا متوتر؟

يعني، لم أحصل على برنامج جيد من قبل في حياتي

،ولكن بطريقة إيجابية، على الرغم من ذلك

،يمكنك التعرف على أشخاص جدد والاستماع إلى جانبهم من القصة

كيف يتفاعلون مع البرنامج

وأيضًا، سأتعلم من ذلك

واستخدم هذه التجربة لاكتساب المزيد من المعرفة أيضًا

عندما أتعلم في نفس الوقت

،في العادة، عندما يغضبني شخص ما

أرد بعنف بسرعة، ولكن الآن، أنا فقط أبتعد عنه

وقد تعلمت من ذلك

وفي نفس الوقت أساعد بعض الناس الآخرين لفعل الشيء الجيد

وهو الابتعاد عن الموقف. أمتص المشكلة

بدلاً من أن أفهمها بطريقة خاطئة والوقوع في مشكلة

.وهذا أمر جيد رغم ذلك، لدي برنامج جيد

.يمكننا مساعدة بعضنا البعض .ومد يد العون لبعضنا البعض

.أحاول توصيل الرسالة أنني مررت بهذا .لقد فعلت ذلك

.لذلك، لم يفت الأوان بعد .الأمر لا يستحق

...لديك مستقبل أمامك .لذلك لم يفت الأوان بعد

.لتغيير الطريق الذي تسير عليه

.لا يزال لديك الوقت

.لذا، نعم، يسعدني أن أخذ كل ما تعلمته وأنقله لغيري