

Salim - Manejar la agresión

Participé en los programas Agresión, Fundamentos y Adicciones.

El programa sobre Agresión me ayuda.

Me encanta el programa sobre Agresión porque puedo equilibrar mi malhumor.

Porque, ya sabes, con algunas personas, tardamos solo 5 segundos en perderlo.

También hay un dicho:

«Para armar tu reputación tardas una vida, pero tardas 5 segundos en perderla».

¿Nervioso?

O sea, nunca antes había participado en un buen programa en mi vida.

Sin embargo, de una manera positiva,

puedes conocer gente nueva y escuchar su versión de los hechos,

cómo reaccionan ante el programa.

Y también, aprenderé de eso

y usaré esa experiencia para adquirir más conocimientos,

mientras aprendo al mismo tiempo.

En general, cuando alguien me molestaba,

me enfurecía muy rápido, pero ahora, simplemente me alejo.

Y he aprendido de eso

y al mismo tiempo estoy ayudando a que otras personas que hagan lo que está bien.

Alejarse de eso. Asumir el peso de la responsabilidad.

En lugar de tomármelo mal y meterme en problemas.

Y, es algo bueno, de todos modos, participar en un buen programa.

Nos podemos ayudar entre todos. Darnos una mano.

Estoy intentando transmitir el mensaje acerca de que he vivido eso. Lo he hecho.

Por lo tanto, nunca es demasiado tarde. No vale la pena.

Tienes un futuro por delante. Así que nunca es demasiado tarde para...

cambiar la forma en que caminas.

Aún tienes tiempo.

Así que, sí, estoy encantado de tomar todo lo que he aprendido y transmitirlo.