

### Exercițiul 3: Butoanele furiei mele

Completați spațiile goale.

Eu simt furie atunci când:

1. oamenii mă ironizează;
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

O situație care m-a enervat foarte tare a fost când:

1. colegul de bancă mi-a luat căștile fără să îmi spună;
2. ....
3. ....

Identificați pașii care ajută să gestionați furia:

1. respir adânc și număr cinci secunde;
2. ....
3. ....