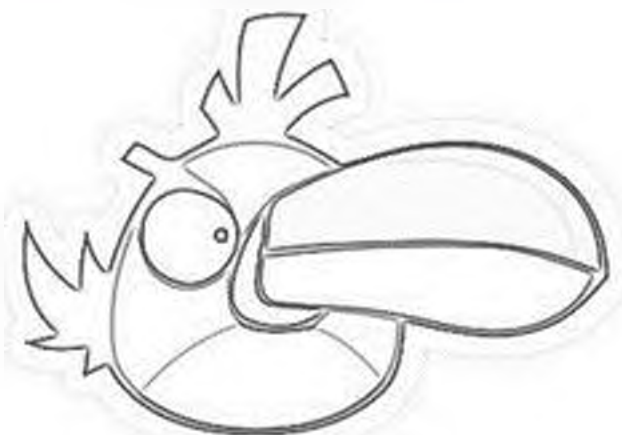


**Öfkelenince dururum. Öfkemin
beni ve çevremdekileri nasıl
etkileyeceğini düşünürüm.**



**Öfkeliyken durmasaydım
kendime çevreme nasıl zarar
verebilirdim ?**

**Öfkeliyken kendime sakin ol
derim. Bir yetiřkinden yardım
isterim.**



**Öfkemle başetmemde bana
kimler yardım edebilir ?**
