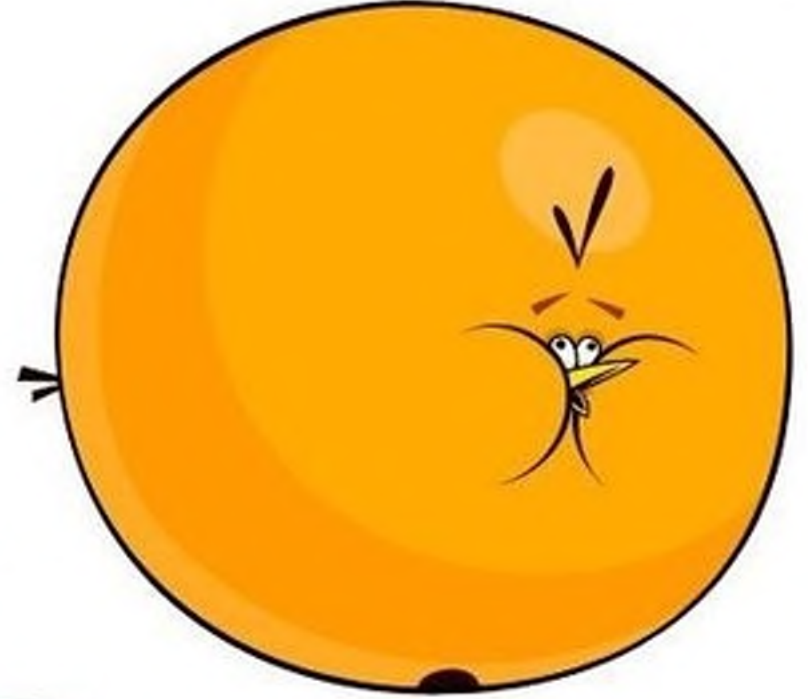


# SAKİNLEŞMENİN YOLLARI



**güvenli bölge**  
(sessiz, sakin yer)



**nefes egzersizi**  
(yavaş ve derin nefesler)



**kalpteki buzların erimesi**  
(seni öfkeliendiren insanları affet  
öfkenden kurtul kalbin sıcacık  
sevgi dolu olsun)



**dur ve düşün**  
(öfken sana ve çevrendekilere  
nasıl zarar verebilir)



**güçlü yardımcı**  
(Bir yetiştirkinden yardım al)