

Cosa Succede quando sono Arrabbiata . . .

Non si riesce a ragionare bene

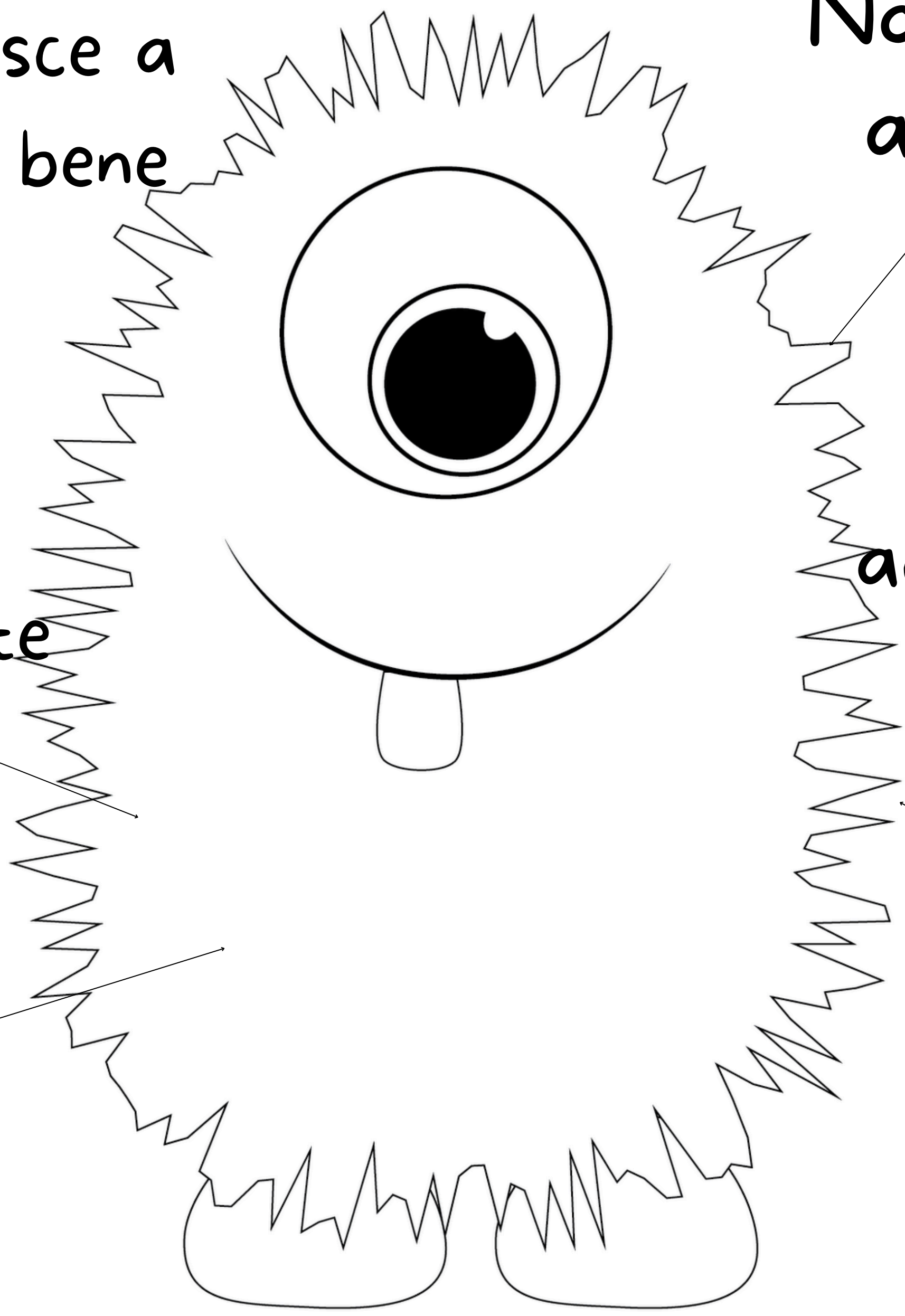
Non riesco ascoltare più

Il cuore batte forte

Respiro accelerato

Mal di pancia

Pugno Chiuso

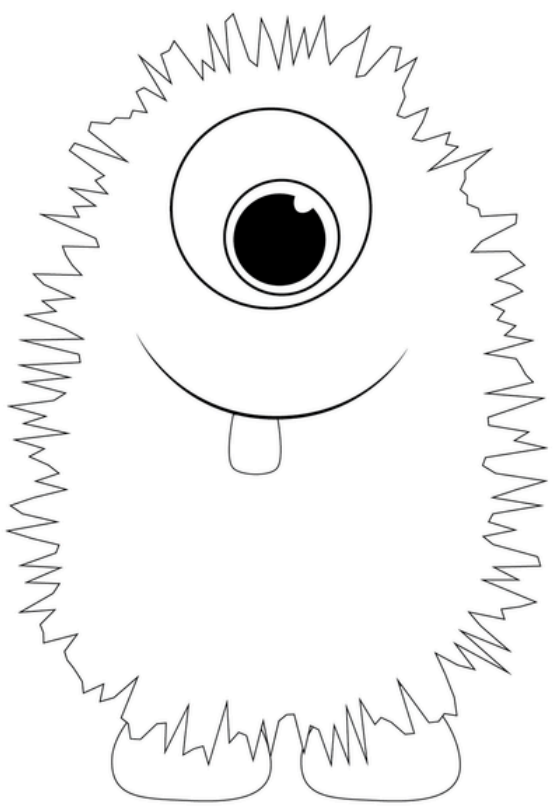


Quando mi arrabbio posso . . .

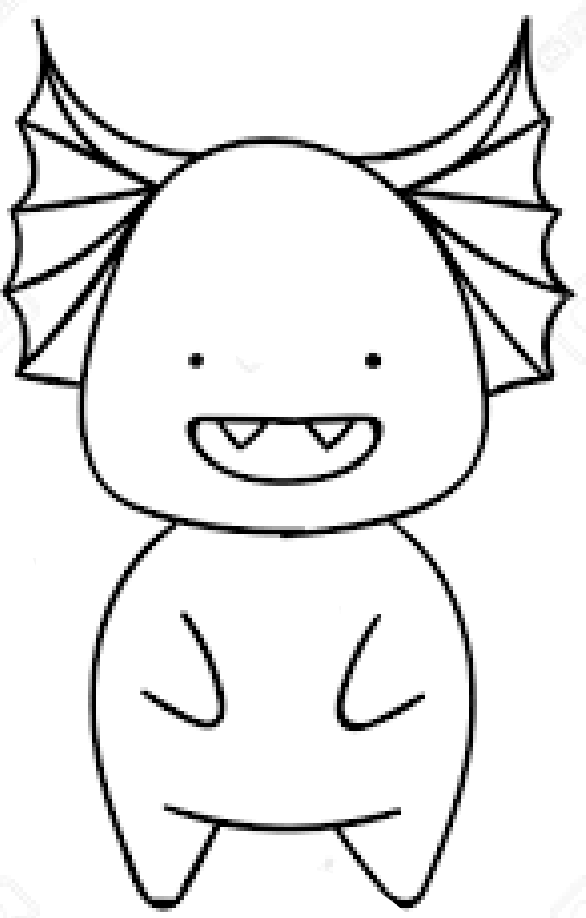
Quando mi arrabbio posso...



Pregare



Chiedere aiuto ad un adulto



Fare un respiro profondo



Contare fino a 10

Fratelli miei carissimi, sia ogni uomo pronto ad ascoltare,
lento a parlare e lento all'ira (Giacomo 1:19)