



twinkl

كَيْفَ أَتَحَكَّمُ فِي غَضَبِي؟!

عِنْدَمَا أَكُونُ غَاضِبًا.. أَحَاوُلُ أَنْ أَهْدَأَ عَنْ طَرِيقٍ...

--	--	--	--	--

 أَمْشِي قَلِيلًا. twinkl.com	 وَقْتُ التَّأَمُّلِ. twinkl.com	 أَغْسِلُ وَجْهِي. twinkl.com	 أَقْفِزُ عَالِيًا. twinkl.com	 أَغْيِّرُ وَضْعِي. twinkl.com	 أَقْرَأُ كِتَابًا. twinkl.com
 أَتَحَدَّثُ مَعَ صَدِيقِي. twinkl.com	 أَرْسُمُ صُورَةً. twinkl.com	 أَتَنَفَّسُ بِهَدْوٍ. twinkl.com	 أَسْتَمِعُ إِلَى الْمَوْسِيقَى. twinkl.com	 أَسْتَخْدِمُ الْأَلْعَابَ الْمَطَاطِيَةَ. twinkl.com	 أَخُذُ وَقْتًا لِلرَّاحَةِ. twinkl.com
 أَجْلِسُ وَقْتًا قَلِيلًا أَمَامَ الشَّاشَاتِ. twinkl.com	 أَشْرَبُ كُوبًا مِنَ الْمَاءِ. twinkl.com	 أَتَذَكَّرُ أَشْيَاءَ تُسَعِدُنِي. twinkl.com			