



چه چیزی تو را عصبانی می کند؟

گاهی ممکن است فکر کنی ناید بی عیب و نقص باشی، بعد وقتی می بینی می توانی کاری را به خوبی دیگران انجام دهی، عصبانی می شوی دیگران ممکن است چیزی بگویند یا کاری بکنند که تو عصبانی شوی، حتی با وجود اینکه چیزی قصدی ندارند گاهی هم اوضاع درست و مناسب بیش نمی رود تقصیر هیچ کسی هم نیست اما همین تو را عصبانی می کند خیلی خوب می شود اگر به همی دقیقاً چه چیزی باعث خشم تو شده است چون ممکن است بدون اینکه خودت متوجه باشی، به خاطر چیزی که در مدرسه اعصاب را به هم ریخته است، در خانه بد رفتاری کنی

