

LENTO PARA SE IRAR

Tem ocasiões em que você enfrenta um problema ou dificuldade que não sabe como solucionar. Talvez até se sinta chateado com o que aconteceu, e isso não tem problema. Mas mesmo que esteja chateado, é importante não permitir que a sua ira o faça magoar ou descontar em alguém ou algo.

Às vezes a sua ira pode levar você a dizer coisas desamorosas e, quando isso acontece precisa endireitar as coisas depois. Peça desculpas sempre que tiver magoado ou chateado alguém. Peça perdão.

Na realidade,
Elaine, foi
o Rui!

Júlio, por
que você derrubou
a minha torre?

Ah ... Desculpe!



Quando ficar chateado, pare o que está fazendo e afaste-se do problema. É preferível fazer isso do que permitir que sua ira ou frustração o leve a dizer palavras iradas ou desamorosas.

Na próxima vez que se sentir chateado ou frustrado com algum acontecimento, lembre-se de ser “lento para se irar”. Não permita que sua primeira reação seja se irar; só vai prejudicar a sua amizade e ainda deixá-lo mais infeliz.



Resolva desacordos e conflitos com amabilidade e paciência. Tenha cuidado com o que fala, e construirá amizades mais fortes e melhores.