

LENTO PARA LA IRA

Hay momentos en los que enfrentas un problema o dificultad y es posible que no sepas cómo solucionarlo. A veces incluso algo que sucedió te enoja, y es normal. Pero aun cuando sientes enojo, es importante no permitir que éste te haga herir o arremeter contra alguien o algo.

A veces, tu enojo puede hacer que digas o hagas algo desagradable, y cuando eso sucede, debes enmendar las cosas. Discúlpate cuando lastimes o molestes a alguien. Pide perdón.

Julián, ¿por qué derribaste mi torre?

Uy... lo siento.

Elena, en realidad fue Rufino.



Cuando te enojas, deja de hacer lo que estés haciendo y apártate del problema. Eso es mejor que permitir que tu enojo o frustración te hagan decir palabras hirientes y ofensivas.

La próxima vez que te enojas o frustres por algo que suceda, recuerda ser «lento para la ira». No dejes que el enojo sea tu primera reacción; dañará tus amistades y también te hará sentir más infeliz.

