

Autokontrola

Laneko jardunbide egokien dekalogo

1

Egoera
estresagarrietan
lasai egon.

2

Presio-uneetan lasai egoteko,
estresa kudeatzeko teknikak,
arnasketa sakona edo
meditazioa garatu.

3

Hitz egin edo
oldarkor jokatu
aurretik, **gelditu**
eta pentsatu.

