****

* **Ortamdan bir süre uzaklaşın.**
* **Tartışmayı erteleyin.**

****

* **Spor yapın… koşun…**
* **Enerjinizi boşaltın…**
* **İşi komikliğe vurun, gülün kahkaha atın…**

****

* **Film izleyin…**
* **Resim yapın…**

****

* **İsterseniz ağlayın…**
* **Bir meşguliyet bulun…**

**AFFEDİN!**

**Affetmek kontrolü yeniden size kazandırır.**

**Affetmeyi seçtiğinizde çevrenizdekiler size daha olumlu yaklaşır.**

**Affetmek sizi özgürleştirir.**

**Affetmemek en çok sizi üzer.**

