

# La strategia



Quando senti che la **rabbia** sta per prendere il sopravvento, resetta ricordando la combinazione "Ctrl + Alt + Canc"

**Ctrl**

**Cont**rolla la rabbia, non sprecarla inutilmente

**Alt**

Pensa a delle **alt**ernative per incanalarla

**Canc**

**Canc**ella le future fonti di stress



[www.EfficaceMente.com](http://www.EfficaceMente.com)