



وقتی می ترسی، شادی، غمگینی  
و یا عصبانی هستی من می توانم  
آن ها را احساس کنم.



وقتی احساس **عصبانیت** می‌کنی از تو  
می‌خواهم که یک نفس **عمیق** بکشی.