

イライラを華麗にスルー!!

◎自分の笑顔が相手の笑顔につながる◎



イライラした態度・表情を
だしていませんか？

そんな
時は!

*気分落ち着かせるのに脳の前部にある前頭葉が働きます。前頭葉は即座に機能する事は出来ず気分を落ち着かせるためには5・6秒程必要です

イライラしたら「**6秒間**」

数を声に出して数えてみましょう

同じことを何度も
言わせないで



もう、何なのよ!!

