

1

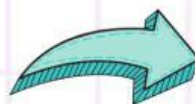


Berhenti
seketika

2



Tarik nafas
panjang



Kira dari 1
hingga 10

Langkah
mengurus
emosi marah



5



Fikirkan jalan
penyelesaian

4



3



Luahkan
kepada
seseorang

