

CÁC BƯỚC XỬ LÝ BẤT HÒA

BẢN THÂN EM XỬ LÝ BẤT HÒA

Chọn cách giải quyết phù hợp nhất và thực hiện

Liệt kê các cách giải quyết vấn đề bằng lời nói, việc làm cụ thể

Kiểm chế cảm xúc tiêu cực, giữ bình tĩnh.

Bước 1

Bước 2

Bước 3

GIÚP BẠN XỬ LÝ BẤT HÒA

Tìm hiểu nguyên nhân bất hòa

Liệt kê cho bạn các cách giải quyết vấn đề bằng lời nói, việc làm cụ thể

Chọn cách giải quyết phù hợp nhất và thực hiện

Khuyến bạn kiểm chế cảm xúc tiêu cực, giữ bình tĩnh.

Bước 1

Bước 2

Bước 3

Bước 4