

3月



# 每天1個戒吼妙招，30天見效

以下是3月的戒吼月曆範例，可以影印下來貼在冰箱自我提醒，只要有怒氣就用當天的方法將怒氣發洩出來。甚至你也可以創造自己的戒吼妙招。

星期日

星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

星期六

1

用「還好」造句：天啊，還好不是打翻玻璃瓶

2

把正在搗蛋的小鬼，當成別人的小孩

3

上臉書或line找朋友，告訴他們你快失控

4

離開現場，眼不見為淨

5

轉移目標，找老公當出氣筒

6

默念5次：「生小孩不是拿來生氣的」

7

拿出冰淇淋全家一起吃，沒有人有心情繼續搗蛋

8

看小孩幼年時，超可愛的照片

9

想哭就哭吧！讓孩子知道你真的很沮喪

10

買一瓶高檔的戒吼專用護手乳

11

拿手機錄下搗蛋行為，提醒自己其實沒那麼糟

12

拿老公給的附卡，去買週年慶沒下手的皮包

13

學機器人講話、學猩猩走路，讓所有人發笑

14

跟著鄭多燕影片，開始運動

15

今日公休。其實小孩不會連續15天都惹人生氣

16

向信仰的神明祈禱，求祂赦免你偶爾會爆發

17

深呼吸，數數直到你忘記生氣了

18

去慢跑，不跟孩子24小時黏在一起

19

把剛買的氣炸鍋拿出來試用

20

放「施工中」的牌子在房間門口，自我隔離

21

其實孩子可能是餓了、累了

22

升級「老僧入定」模式，對搗蛋已能一笑置之

23

打開冰箱冷凍庫，把頭放進去冷靜一下

24

演悲情戲，博取孩子的同情

25

進洗手間大吼，按馬桶沖水鍵沖走怒氣

26

拿出黏土，狠狠用力亂捏一通

27

在家準備搖鈴，迫使他們停止搗蛋注意你

28

把怒氣寫進日記裡

29

寫下你自己的戒吼妙招

30

寫下你自己的戒吼妙招

31

寫下你自己的戒吼妙招

