Mi receta para no ceder a la ira según Séneca

En primer lugar, para manejar la ira se necesita mucha paciencia pero sobre todo tiempo porque se aprende a manejar la ira solo con  la experiencia.

Lista de ingredientes para una personna :

-800g de paciencia

-400g de experiencia

-125g de respiración

-0 ,5g de entendimiento

-200g de chocolate

-100g de kinder bueno

-10g de amperios

Utensilios de cocina:

* Tu corazón
* Tu persona
* Tu cerebro
* Tu mentalidad

Receta :

1. Mezcla los 800g de paciencia con los 125g de respiración.
2. Luego agrega 400g de experiencia mezclados con 200g de chocolate.
3. Bate los 10g de amperios y los 0,5g de entendimiento.
4. Para terminar, con el fin de permanecer lo más tranquilo posible para manejar mejor tu ira, come 100g de kinder bueno: ¡te pondrá de buen humor!

Y… ¡Disfruta de tu feliz y apetitosa tranquilidad!

Tatiana Monard