

JAK MOŻESZ ZAPANOWAĆ NAD SWOJĄ ZŁOŚCIĄ?

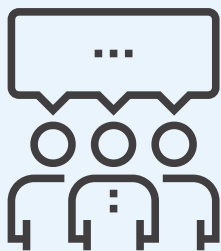
OTO KILKA SPOSOBÓW!



Policz do dziesięciu, kiedy czujesz, że zaraz wybuchniesz, jednocześnie wmawiając sobie, że zupełnie nic by Ci to nie dało i mogłoby mieć tylko złe skutki – przede wszystkim dla Ciebie samego.

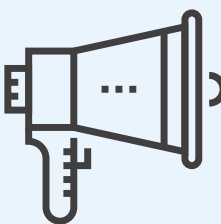
Oddychaj głęboko. Skup się na tym. Odwróć to Twoją uwagę.

Zaciśnij mocno ręce (najlepiej same palce, gdyż pięści mogą Ci posłużyć niechcący do czego innego).



Przenieś złość na jakąś rzecz, np. worek treningowy. Danie upustu złości w ten sposób pomaga wielu osobom. Uprawianie sportu również jest dobrą metodą na pozbycie się złości.

Narysuj osobę, która Cię zdenerwowała lub weź jej zdjęcie i podrzyj je.



Napisz do niej list, w którym wylejesz wszystkie swoje żale i gniew. Pamiętaj, by trzymać go głęboko w szufladzie lub podrzeć po napisaniu.

Obejrzyj zabawny film, przeczytaj coś śmiesznego itp.

Śmiech to najlepsze lekarstwo na złość.



Postaraj się poznać i zrozumieć przyczyny przyływów swojej złości. Spróbuj wyeliminować jej pośrednie źródła – np. jeżeli zauważyłeś, że łatwiej jest Ci wybuchnąć, gdy żyjesz w stresie, pozbadź się go. Unikaj ludzi, którzy Cię denerwują i nie rozmawiaj z nimi, jeśli nie istnieje taka potrzeba.



Nie prowokuj drugiej osoby do kłótni. Jeżeli to ona ją wszczęła, spróbuj zakończyć temat lub wymyśl inteligentną ripostę, zamiast podnosić głos.