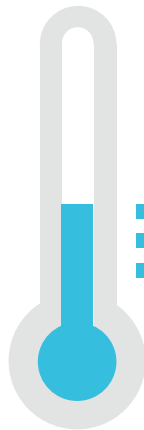




KÄYTTÄYTYMISMALLIT, JOTKA VOIMISTAVAT SUUTTUMUSTA

- syytösten esittäminen
- väittelemine vihaisena
- huutamine, karjumine
- loukattujen tunteiden vatvominen
- koston suunnitteleminen
- kaikenlaiseen väkivaltaan osallistuminen



TAITOJA, JOTKA TYYNNYTTÄVÄT SUUTTUMUSTA

- laskeminen kymmeneen tai pidempään
- ei-kilpailullinen liikunta
- mietiskely, rukous ja rentoutuminen
- meneminen ulos
- hyödyllisten ajatusten valitseminen
- rauhoittavan musiikin kuunteleminen
- syvään hengittäminen