



PONAŠANJA KOJA »POTPALJUJU« LJUTNJU

- Optuživanje
- Raspravljanje dok smo ljuti
- Vikanje, deranje, urlanje
- Razmišljanje o povrijeđenim osjećajima
- Planiranje osvete
- Sudjelovanje u bilo kojem obliku nasilja



VJEŠTINE KOJE »SMIRUJU« LJUTNJU

- Brojanje do 10 ili više
- Nekompetitivno vježbanje
- Meditiranje, molitva i odmor
- Izlazak na zrak
- Biranje korisnih misli
- Slušanje smirujuće glazbe
- Duboko disanje