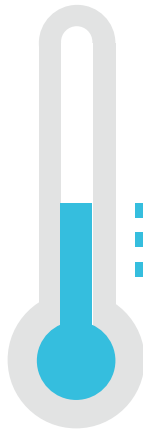


ПОВЕДІНКА, ЯКА "РОЗПАЛЮЄ" ГНІВ



- Звинувачувати
- Сперечатися у гніві
- Кричати, лящати, лементувати
- Давити на ображені почуття
- Планувати помсту
- Прояви будь-якої форми насильства

НАВИЧКИ, ЯКІ "ОХОЛОДЖУЮТЬ" ГНІВ



- Порахувати до 10 і більше
- Зайнятися не змагальним видом спорту
- Медитація, молитва, і релаксація
- Вийти на вулицю
- Вибирати корисні думки
- Послухати заспокійливу музику
- Глибоко подихати