



ZACHOWANIA, KTÓRE „ROZGRZEWAJĄ” GNIEW

- Formułowanie oskarżeń
- Kłócenie się w złości
- Krzyczenie, wrzeszczenie, wydzieranie się
- Rozmyślanie nad zranionymi uczuciami
- Planowanie zemsty
- Angażowanie się w dowolną formę przemocy



UMIEJĘTNOŚCI, KTÓRE „CHŁODZĄ” GNIEW

- Liczenie do 10 lub więcej
- Niezmuszające do konkurencji ćwiczenia
- Medytowanie, modlenie się i odprężanie się
- Wychodzenie na zewnątrz
- Wybieranie pomocnych myśli
- Słuchanie relaksacyjnej muzyki
- Branie głębokich oddechów