
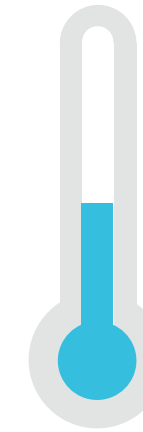


ОДГОВОРИ КОЈИ „ПОДСТИЧУ“ БЕС

- 
- Оптуживање
 - Свађање док је бес присутан
 - Вика, дрека, вриска
 - Задржавање на повређеним осећањима
 - Планирање освете
 - Учествовање у било ком облику насиља

ПОСТУПЦИ КОЈИ „УМИРУЈУ“ БЕС

- 
- Бројање до 10 или даље
 - Нетакмичарско вежбање
 - Медитирање, молитва, и одмарање
 - Излазак напоље
 - Бирање мисли које су од помоћи
 - Слушање тихе музике
 - Узимање дубоког даха