

COMPORTAMENTE CARE „APRIND” MÂNIA



- a face acuzații
- a te certa când ești mânios
- a striga, a țipa, a zbiera
- a te concentra asupra sentimentelor rănite
- a planifica răzbunarea
- a te implica în orice formă de violență

ÎNDEMÂNĂRI CARE „STING” MÂNIA



- a număra până la 10 sau mai mult
- a practica fără a fi competitiv
- a cugeta, a te ruga și a te relaxa
- a merge afară
- a alege gânduri utile
- a asculta muzică liniștitoare
- a respira adânc