



ПОВЕДЕНИЕ, КОТОРОЕ «ПОДОГРЕВАЕТ» ГНЕВ

- Выдвижение обвинений
- Спор в состоянии гнева
- Разговор на повышенных тонах, крик
- Зацикленность на задетых чувствах
- План мести
- Любая форма насилия



ДЕЙСТВИЯ, КОТОРЫЕ «ОСТУЖАЮТ» ГНЕВ

- Посчитать до 10 или дальше
- Несвязанные физические упражнения
- Размышление, молитва и расслабление
- Прогулка на свежем воздухе
- Выбор полезных мыслей
- Успокаивающая музыка
- Глубокое дыхание