

Я злюсь, что с этим делать?

Экологично выражаем гнев и агрессию



ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Делаем несколько глубоких вдохов и выдохов, стараемся дышать животом.

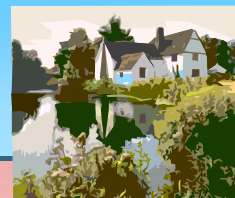
КРИЧИТЕ

Громко покричите в лесу, машине, подпевая свою любимую музыку, болея за свою любимую команду на матче.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ



Побейте боксерскую грушу, пробежитесь, потанцуйте—подойдет любой вид физической активности.



ПИСЬМО ОБИДЫ



Выплесните все эмоции и обиду на бумагу, пишите все, что думаете и чувствуете. Потом письмо можно порвать, сжечь или если оно в электронном виде—удалить. (Также можно сделать рисунки эмоций, без текста).

УБОРКА

Используйте энергию агрессии, чтобы помыть окна, полы, разобрать шкаф. Это также поможет навести порядок в мыслях.



СЛЕЗЫ

Самый простой способ сбросить эмоциональное напряжение. Плач-помогает бороться со стрессом.

