

Jak rozładować złość?

Jesteś wściekły i nie wiesz, co począć ze swoim gniewem? Złość to energia nie tylko psychiczna, ale też fizyczna. Jeśli z ciebie nie uleci, będzie bulgotać niczym wrząca woda w garnku. Jak się jej pozbyć? Poczytaj, popatrz, wypróbuj!

1. Ćwicz z całych sił



2. Pognieć/ podrzyj/, zamaż kartkę papieru



3. Krzycz, piszcz, płacz!



4. Napisz list, zadzwoń do przyjaciela



5. Uderz, w poduszkę, w stół...



Pamiętaj! Złość można rozładować nie krzywdząc innych!