

Коли все валиться з рук

і відчуваєте, що закипаєте,
скажіть...



Гнів — це природна реакція, і цю енергію можна перетворювати на сили для подолання труднощів. Коли щось не вдається, коли відчуваєте, що закипаєте, не ігноруйте свої почуття. З'ясуйте, що саме вас дратує, подихайте, дайте собі час заспокоїтися і знайдіть у ситуації, яка склалася, мотивацію.

Якось ви питали, що робити, якщо гнів спалахує вмить і хочеться троцтити усе навколо. Ось лайфхак, який може видатися кумедним, але неодмінно спрацює: сходите умитися, почистіть зуби □ За цей час гнів відступить і ви зможете переключитися на дію.

Скільки можна?! Як не одне, так інше!
вдих-видих
Ок, я впораюся!

В мене нічого не виходить!
вдих-видих
Обов'язково вийде, якщо спробую ще.

У мене все наперекосяк!
вдих-видих
Я можу помилятися, але так я вчуся.

Я ніколи не зможу, як вони!
вдих-видих
Чому я можу у них навчитися?

Все через того козла!
вдих-видих
Мабуть, у нього поганий день.

День — ладно!
вдих-видих
Такі дні трапляються, але вони минають.