

## Как да преодолеем гнева

Гневът може да бъде преодолян. Просто трябва да започнем да мислим по нов начин.

Когато сте изправени пред хора които предизвикват гнева ви, помислете какво им казвате и после си съставете нови изречения:

- „Аз няма да се карам с теб.“

Ето няколко стратегии, с които да се преборите с гнева:

- Първо! - в момента на гняв обърнете внимание какво си мислите и си напомняйте, че не е необходимо да постъпвате така, просто защото това е ваш навик.
- Опитайте се да отложите гнева.

1-ва стъпка. Ако определени хора ви ядосват, опитайте поне 15 секунди да не се поддавате на чувствата си. После реагирайте както обикновено.

2-ра стъпка. Ако определени хора ви ядосват, опитайте поне 30 секунди да не се поддавате на чувствата си.

Продължавайте да увеличавате времето.

Щом разберете, че можете да отложите избухванията, вие ще сте се научили да се контролирате!!

**Отлагането означава контрол!!!**