**ЯК КОНТОРЛЮВАТИ ЗЛІСТЬ?**

1. **Порахуйте від 1 до 10:**Не помагає? Почніть рахувати від 100 до 1. Під час цього процесу пульс сповільниться, і злість, ймовірно, затухне.
2. **Дихайте:**Коли ви сердитесь, ваше дихання пришвидшується. Саме тому слід робити повільні, глибокі вдихи-видихи: вдих через ніс, видих через рот.
3. **Вийдіть на прогулянку чи займіться спортом..**
4. **Повторіть мантру:**Знайдіть слово чи фразу, що допомагає вам заспокоїтись та змістити свою увагу на щось інше. Це може бути “Розслабся”, “Все буде добре”.
5. **Зробіть розтяжку:**Повороти шиї та плечей – хороші приклади легких рухів, які можуть вам допомогти контролювати тіло та приборкати емоції.
6. **Ментальна втеча:**Підіть у тиху кімнату, заплющіть очі, і уявіть себе в місці, де ви розслабляєтеся.
7. **Музика:**Дозвольте музиці вгамувати ваші негативні емоції.
8. **Припиніть розмови.**
9. **Зробіть паузу:**Сядьте подалі від інших.
10. **Поговоріть з другом.**