


Как безопасно #1

ВЫПЛЕСНУТЬ ЗЛОСТЬ

из психологической аптечки Анны Бабич

- 1 Заняться любым спортом или физической работой. 
- 2 Сказать человеку прямо: «Злюсь на тебя!». И объяснить за что.
- 3 Поматериться, не ограничивая себя. Желательно делать это в одиночестве.
- 4 Избить подушкой диван.
- 5 Изорвать бумагу или ткань.
- 6 Как следует, от души поплеваться.
- 7 Поорать в полную силу в лесу, пустой квартире или в подушку.
- 8 Порычать. 