

**Ты живешь в своих поступках, а не в теле.
Ты — это твои действия, и нет другого тебя.**

Мой папа часто говорит «Врага надо знать в лицо!» Недавно я понял, что мой гнев зависит от ситуации. Иногда я просто раздражен. В это время мой гнев похож на маленького ребенка. Помните, в детстве, когда вместо того, чтобы дать вкусное мороженое, мама уговаривает съесть суп... А в нём плавает лук... А я его терпеть не могу! Да она это специально делает! Хочется бросить ложку в этот суп, да так, чтобы брызги по всему столу... И убежать ...



И плакать... пока не дадут мороженое!

Бывает гнев проявляется в виде злости. Сестра отдала подружкам без разрешения мои комиксы и такая: «Тебе жалко?» И контрольный выстрел: «Ой, ну еще и маме пожалуемся!» Этот гнев, как гусак, напряженно вытягивает шею, сердито шипит, а потом еще и бежит в надежде ушипнуть побольнее, то ли для того чтобы напугать, то ли потому, что так его лучше поймут! А может он сам боится и так защищается из всех сил?!



Но эта злость ничто по сравнению с монстром, которому хочется бить, крушить, кричать. Хотя нет, точнее — выть и рычать!!! Это бешенство, ярость. Это самый страшный гнев.



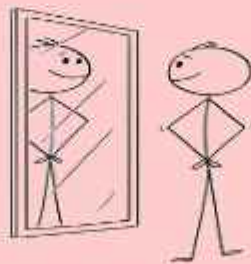
Мне кажется, что возникает он тогда, когда понимаешь, что от тебя ничего не зависит. Когда ты не можешь ничего изменить, просто бессилен. А еще... когда надо победить любой ценой! Видели схватку дворовых псов? Когда клочки шерсти, лязганье зубов и драка до победного?



Что я понял? Гнев есть у каждого. Если я смогу каждому гневу дать название, тогда я смогу его обезоружить. Можно не запрещать себе злиться, но нельзя запирает гнев внутри себя. Не уживутся стая собак, шипящий гусь и рыдающий малыш в одном теле!



представляю обидчика-рву бумагу



рассматриваю себя в зеркале,
представляю на кого похож

выдуваю злость-надуваю шарик



занимаюсь спортом



Мои способы выпустить злость

