

Що я можу зробити зі своєю гнівом?

5 ПОРАД

#1

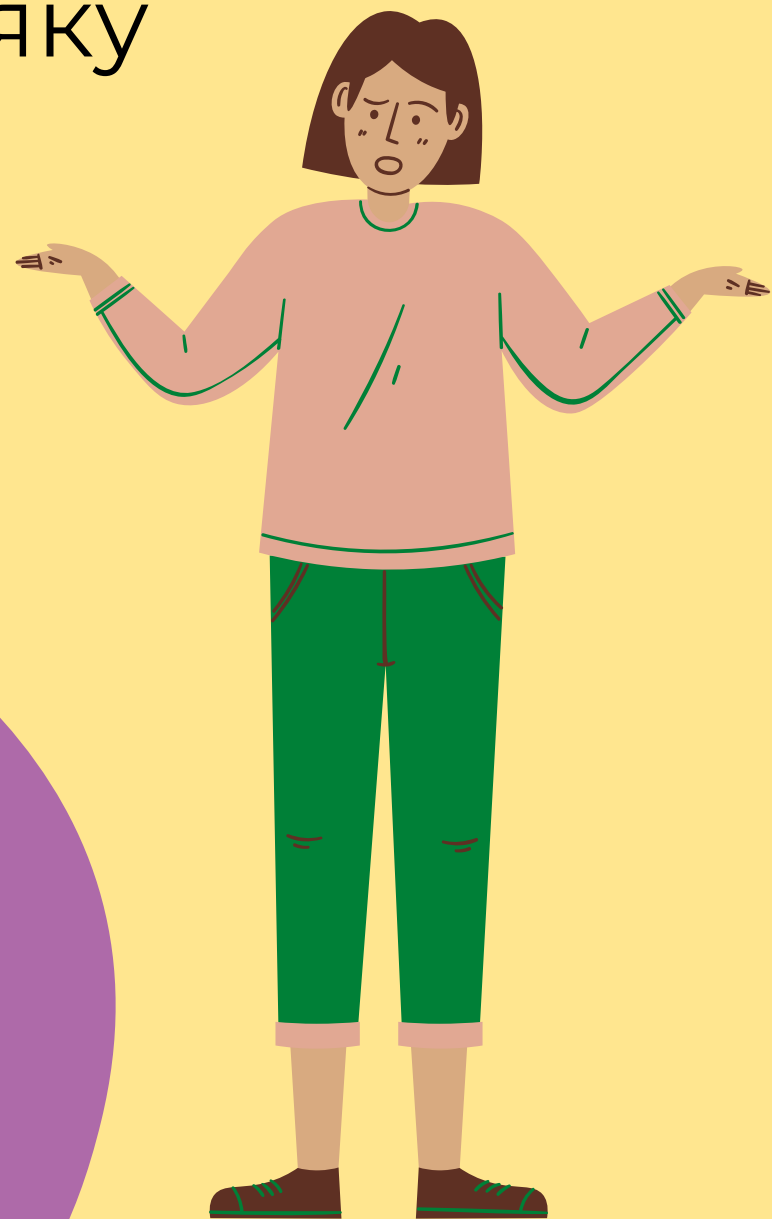
**РОЗПІЗНАЙ ЙОГО
СИГНАЛИ ТА ЗРОЗУМІЙ,
ЩО ТЕБЕ РОЗЛЮТИЛО.**



#2

ПРИЙМИ ЙОГО

Це поширена емоція, яку
ми всі відчуваємо...



#3

ТРАНСФОРМУЙ ЙОГО

Ми можемо перетворити гнів на силу і можливість змінити ситуацію, яка нам не подобається.



#4

УСВІДОМ ЙОГО

Усвідом, що покращує твоє самопочуття, і намагайся робити це частіше:

наприклад, прогулянка?
Заняття спортом? Прослуховування
улюбленої музики? Розмова
про гнів з кимось? Час з друзями?



#5

Напиши до U-Report On The Move у додатку U-REPORT, у Whatsapp чи в Telegram!

Якщо гнів занадто сильний і заважає тобі добре себе почувати в повсякденному житті, ти можеш обговорити це з кимось, кому довіряєш, або проконсультуватися з психологом. Here4U може бути безпечним місцем для такої розмови!

