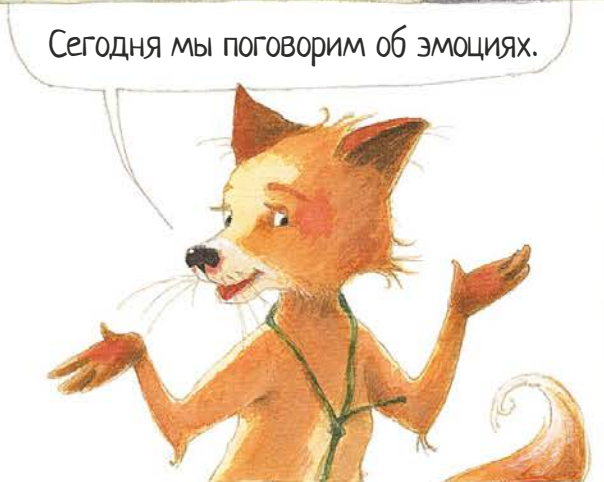
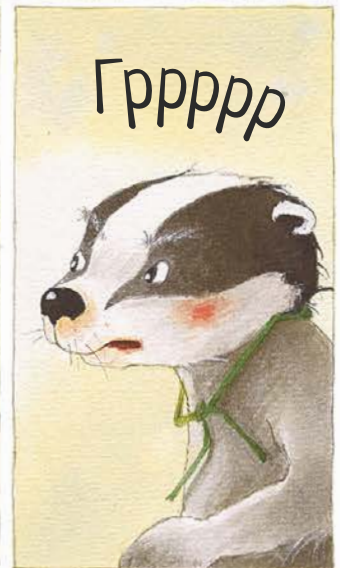


Эмоции









Так, видимо, стоит начать со слова

ГНЕВ



Г Р Р Р



Как понять, что ты в гневе?

Ты напряжён,
мышцы скованны,
кулаки сжимаются,
даже скулы сводит...



Становится жарко.
Некоторые краснеют.

Сердце
бьётся сильнее.

Твоё дыхание
учащается.



Иногда это похоже на

ВЗРЫВ

Ещё чуть-чуть — и закричишь.



Хочется
КРУШИТЬ
всё подряд!

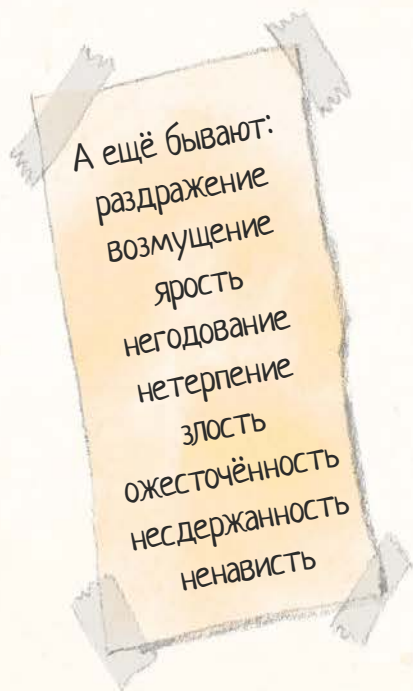
Гнев возникает,
когда мы сталкиваемся
с несправедливостью,
неуважением к себе или
чувствуем сильную досаду.

Для чего нужен гнев?



Пфф... Ни для чего!
Разве только чтобы
тебя не ругали.

Ошибаешься, Коржик!
Гнев очень даже нужен!



А ещё бывают:
раздражение
возмущение
ярость
негодование
нетерпение
злость
ожесточённость
несдержанность
ненависть

Гнев помогает, если надо за что-то бороться.



Он придаёт тебе сил и энергии,
чтобы справиться с трудностями.

Гнев может напугать противника —
и тогда обойдётся без стычки.

Он показывает, что тебе не всё равно.
Другим сразу понятно: тебя что-то задело.

Внимание!

Не проявляй гнев внезапно, не подумав.
Иначе можешь наговорить или наделать
такое, о чём потом пожалеешь.
Или выйдет ссора, в которой нет смысла.

