

Брижит Лукиани • Эва Тарле

УРОКИ ПОД СТАРЫМ ДЕРЕВОМ



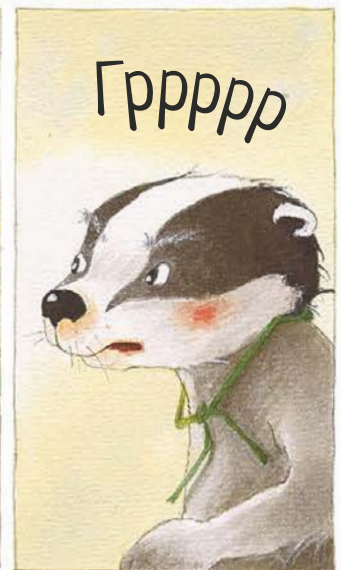
[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

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

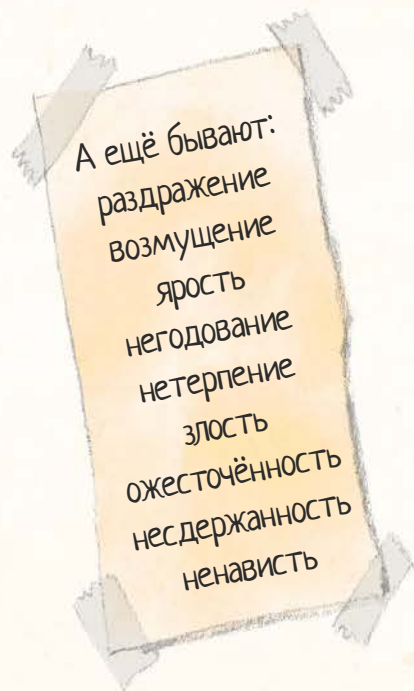
Ещё чуть-чуть — и закричишь.



Хочется
КРУШИТЬ
всё подряд!

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

Для чего нужен гнев?



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.





[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

