|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Побеждайте гнев постоянной настройкой на самоощущение добродушного, но внутренне сильного и упругого спокойствия, чтобы научиться смотреть на мир другими глазами.      Приходить в гнев -  значит вымещать  на себе ошибки  другого. | НАШИ КОНТАКТЫ  *Педагог-психолог*  *Дыба Анастасия Викторовна*  *Педагог-психолог*  *Борисюк Татьяна Николаевна*  *Педагог-психолог*  *Книга*  *Екатерина Станиславов*на  8(01632) 3 80 57  Обещаем выслушать, помочь и сохранить в секрете то, что для Вас важно | ГУО «Социально-педагогический центр Пружанского района»  **УПРАВЛЯЙ**  **СВОИМ**  **ГНЕВОМ**  **Нигде так не полезно промедление, как в гневе.** [**ПУБЛИЛИЙ СИР**](http://aforizm.ssdn.ru/themes/index.php?theme=%C3%ED%E5%E2)   УПРАВЛЯЙ ВУЛКАНОМ! |
| Понаблюдайте за собственной привычкой в различных ситуациях реагировать гневно: изучите свой гнев во всех проявлениях, отслеживайте его, попытайтесь понять его причину.  • Мысленно отделите свое наблюдающее «Я» от гнева, как от темного энергетического образования, как бы говоря ему: «Это не Я!». Примите решение не уступать этой разрушительной привычке, и потому не отождествляться с ней ни в каких случаях. | При малейшем появлении даже легкого признака гневной реакции занимайте позицию активного наблюдателя, который смотрит за этим отрицательным чувством, как за дальним облачком на небосклоне, мысленно подталкивая это облачко гнева к уходу с арены сознания.    Гнев есть кратковременное умоисступление.  [ГОРАЦИЙ Квинт Флаак](http://aforizm.ssdn.ru/themes/index.php?theme=%C3%ED%E5%E2)  • Если вы гневаетесь, а вам надо отвечать оппоненту, сделайте 10-15-секундную паузу, во время которой можете мысленно сосчитать до десяти или понаблюдать за собственным дыханием, а потом, убедившись в том, что вы успокоились, и гнев ушел, отвечайте.  • Помните, что надо не просто бороться с гневом, как с отрицательной привычкой, но стараться устранить ее причину | • Работайте над своими мышечными зажимами, чтобы победить стереотипные гневные реакции на телесном уровне — так будет легче победить гнев и на уровне духа. |