



# A harag

## Gondolatok

- Ez nem fair
- Mások méltánytalanul bánnak velem
- Ezt nem tűrhetem, meg kell védeni magam!



## Testi reakciók

Adrenalin válaszreakció – Testi vészreakció – Felkészül szervezetünk a „fuss vagy üss” helyzetre. A vér a nagyobb izmokba áramlik, ami segít a menekülésben vagy a veszélyeztető helyzet/dolog legyőzésében. Ennek következtében a vér más szerveinkben pang.

Az alábbiakat észlelheti a testében zajló folyamatokból:

- Emelkedik a pulzus
- Gyorsul a légzés, légszomj
- Feszülnek az izmok, akár fájnak, remegnek is
- Kimelegedés, Izzadás
- Szédülés
- „összeszorul a gyomrom” érzés, akár hasmenés
- Fokozott késztetés a haragot okozó „támadására”



## Változtass a gondolkodásodon

- Mitől lettem dühös? Mi indította el bennem ezt a folyamatot?
- Mennyire fontos ez az egész nekem? Tényleg ennyire számít?
- Vajon mit mondana más erről a helyzetről? Nekik mi lenne a véleményük?
- Túlreagálok a helyzeten? A válaszreakcióm mértéke megfelelő ahhoz a helyzethez, vagy több/kevesebb?
- Úgy érzem, hogy méltánytalanul kezeltek, de lehet, hogy nem szándékosan viselkedtek így velem. Nem én értelmezem félre? Nem túlzottan magamra veszem a dolgot? Az értelmezésem tényeken vagy személyes véleményemen alapul?
- Mi lenne egy jobb módja ennek a helyzetnek az értelmezésének?
- Mit lenne jó tenni?



## Változtass a viselkedéseden

- Vegyen egy nagy levegőt
- Sétáljon el, vagy legalábbis távolodjon a haragja forrásától
- Tegye a legjobbat: legjobban Önnek, másoknak és a helyzetnek is
- Amikor lenyugodott, és még aktuális, tegyen valamit abban a nyugodt, agressziómentes, ámde éhhatékony (asszertív) módon!



## Imagináció

Képzeld el, ahogyan képes ezt a helyzetet nyugodtan, agressziómentesen, de hatékony módon kezelni, ahol képes minden résztvevő jogait és nézőpontját is tiszteletben tartani.



**Vizualizálja a kék színt, ami a nyugalom színe és a zöldet, ami az egyensúlyé.**

**Képzeld el, ahogyan belélegzi a kéket/zöldet és kilélegzi a pirosat...**