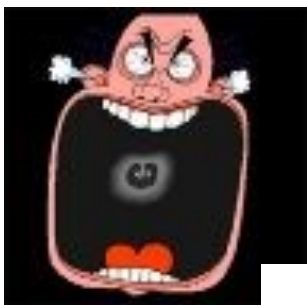


- Побеждайте гнев постоянной настройкой на самоощущение добродушного, но внутренне сильного и упругого спокойствия, чтобы научиться смотреть на мир другими глазами.

Приходить в гнев -  
значит вымещать  
на себе ошибки  
другого.



# Управляй СВОИМ ГНЕВОМ!

Нигде так не полезно  
промедление, как в гневе.  
ТУБЛИЛИЙ СИР

Телефон 2-28-15-76

## 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

- 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.

