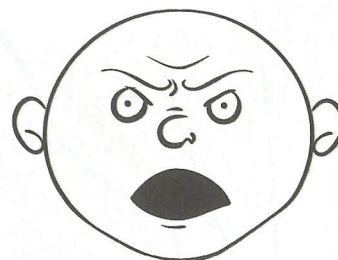
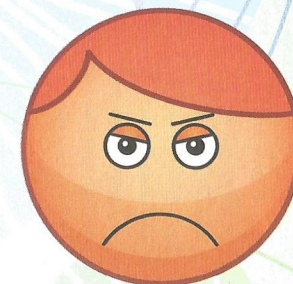
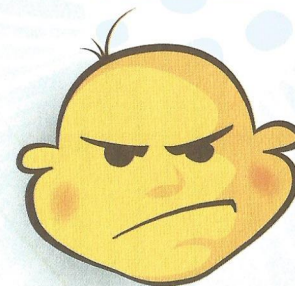
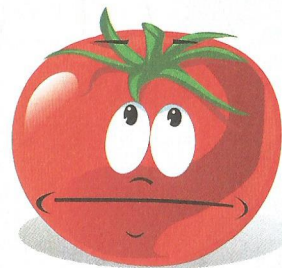


Gniew

Większość ludzi raczej nie wie, jak ich twarz wygląda w gniewie, no bo skąd to mają wiedzieć? Ktoś im musi to powiedzieć, że w dół brwi ściągnięte mają, zwykle zęby zaciskają lub, co czasem inni słyszą, z gniewu sapią albo dyszą. Chociaż zwykle gniew na twarzy bardzo łatwo zauważyć, czasem trudno się spodziewać, że się nagle ktoś rozgniewa.



Gniew jest gwałtowną reakcją na niepowodzenie lub inne przykre doświadczenie. Często w gniewie używamy ostrych i nieprzyjemnych słów, zachowujemy się agresywnie, a nasze widzenie rzeczywistości jest zniekształcone. Kiedy atak gniewu minie, to na ogół wstydzimy się swojego zachowania. Czasem przepraszamy tych, których w gniewie skrzywdziliśmy lub obraziliśmy. Nie lubimy, kiedy ktoś się na nas gniewa, więc nie dajmy innym do tego powodu. Gniew można kontrolować i warto to robić, lepiej zastanowić się nad źródłem gniewu i swoimi oczekiwaniami wobec innych.