

## PL 35: ZACHÁZENÍ S PODRÁŽDĚNÍM

Když je dosaženo bodu varu.

Když hněv narůstá a tělo Vám dává najevo, že brzy ztratíte kontrolu, můžete použít tyto pozitivní výroky:

„Svaly jsou v napětí. Je na čase se uklidnit.“

„Nepomůže, když se rozčílím.“

„Nestojí to za to.“

„Když já zůstanu v klidu, bude se pak on cítit jako hlupák.“

„Mám právo být rozčilený, ale neztratím kvůli tomu kontrolu.“

„Je na čase se zhluboka nadechnout.“

„Rozčilení je znamením, že bych měl něco udělat.“

„Když zůstanu v klidu, tak i on se snáz uklidní.“

„To by se mu líbilo, kdybych se naštvál. Takovou radost mu neudělám.“

„Klídek, žádná divočina!“