



Зафиксировать
реакцию тела на
гнев



Переключить
внимание с предмета,
вызвавшего эмоции,
на что-то другое

ПРАВИЛА УПРАВЛЕНИЯ ГНЕВОМ



Перенаправить
энергию



Закрывать глаза,
отвернуться, уйти в
другое место



Сделать паузу



Снять «точку
зажима»