Коли важко зробити вибір…

Інколи емоції захоплюють і спонукають нас до імпульсивних, необдуманих вчинків, замість конструктивних рішеннь.

 Щоб повернутися до врівноваженого стану, нам потрібно навчитися виражати емоції безпечним та екологічним способом. Биття подушки – лише один із варіантів, який дозволяє безпечно для себе та інших полегшити свій емоційний стан, щоб ви могли краще оцінити ситуацію та обдумати можливі рішення. Замість подушки, можна побити боксерську грушу, "подушити" рушник, покричати – головне не тримати емоцію в собі, а дати їй активний фізичний вихід.

 Коли з’явиться полегшення приляжте на кілька хвилин і прислухайтесь до свого тіла, подосліджуйте власні відчуття, присвятіть цьому принаймні кілька хвилин, поставивши таймер. І тоді зможете в конструктивному, спокійному настрої взятися до прийняття рішень і зробити ваш вибір.

Музика для релаксіції)

<https://m.youtube.com/watch?v=Lp6XlsBm_Lw>

<https://www.youtube.com/watch?v=T_IJT7z_gSA>