**Как управлять своими эмоциями**

Можно разрядить свои эмоции, высказавшись в кругу друзей, которые поймут и посочувствуют.

Если ты один, ты можешь выразить свой гнев, поколотив подушку или выжимая полотенце (даже если оно сухое).

Большая часть энергии гнева копится в мышцах плеч, верхней части рук и в пальцах. Производи любые спонтанные звуки – напряжение может быть «заперто» в горле.

Самую полноценную разрядку дают занятия каким-либо видом спорта, поэтому спортсмены имеют не только физическое, но и душевное здоровье.