







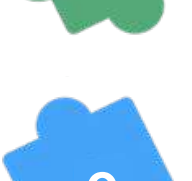




Способы прожить неприятные эмоции

-  1 Позволить чувствам быть. «Да, я сейчас очень злюсь. И это нормально»
-  2 Энергичные движения, танцы, спорт
-  3 Выговориться
-  4 Описать свои чувства на бумаге
-  5 Бить подушку или боксерскую грушу
-  6 Посетить парк аттракционов
-  7 Заняться рукоделием
-  8 Петь
-  9 Плакать
-  10 Направить энергию на уборку, ремонт
-  11 Рисовать эмоции

Автор: Елена Горинова, психолог
Подробнее на вебинаре
[«Как и зачем проживать эмоции?»](#)

