

СПИСОК

ЭКОЛОГИЧНЫХ УТИЛИЗАЦИЙ ЭМОЦИЙ

Прежде всего, напоминаю вам, что эмоции надо утилизировать, т. е. выражать. Важно делать это экологично и бережно, не разрушая отношения, в которых вы находитесь. Вот ряд способов, который поможет вам в этом

- Прокричаться в лесу
- Поплакать в душе
- Сходить на активный фитнес (тай-бо, бокс, кросс-фит и т. п.)
- Побить подушку
- Заняться рукоделием
- Попрыгать на месте
- Бегать быстро
- Активно дышать
- Постучать о стену
- Разбить посуду
- Разорвать старую одежду
- Порисовать, полепить — выразить свои эмоции в искусстве
- Разорвать бумагу
- Заняться вокалом
- Понять подруге «в жилетку»



**БЕРЕГИТЕ СЕБЯ!
БЕРЕГИТЕ СВОИХ БЛИЗКИХ!
ДЕЙСТВУЙТЕ!**