

Hogyan fejezem ki a haragomat?

Előfordul, hogy valakire megharagszom, haragos leszek egy helyzet, egy rossz beszólás miatt.



Akkor az illetőnek négy szemközt elmondom, miért érzek így iránta, mi váltotta ki belőlem ezt az érzelmet.

Nekem fontos ez az úgynevezett „kibeszélés”. Nem szerencsés úgy hagyni a dolgot szó nélkül. A továbbiakban lehet ebből akár mentális problémám, ami az egészségemre is negatív hatással lehet. Ezt semmiképpen nem szeretném átélni.

Vannak olyan haragos helyzetek is, amelyek nem érdekelnek, nem tulajdonítok nekik fontosságot. Ilyenkor a harag gyorsan elillan.

Összességében elmondhatom: nagyon ritka ez a „haragosdi” nálam. Egyszerűen nem ilyen a természetem, és ennek őszintén örülök.

Ebedli Norbert Armand 7.b

Landorhegyi Sportiskolai Általános Iskola