

Hogyan fejezem ki a haragomat?

Szégyellem magamat ebben a kérdésben.



Tisztában vagyok vele, hogy a harag és a düh a legrosszabbat hozza ki belőlem. Sajnos másokon töltöm ki, vezetem le ezeket az érzelmeimet.

Kaffogok, csapkodok mindent, ami a kezem ügyébe kerül. Flegmán beszélek a körülöttem lévőkkel. Ez alól édesanyám sem kivétel, máskor a nővéremmel és a húgommal is ilyen lehetetlenül viselkedem.

Azért rajtuk vezetem le a dühömet, mert tudom: ők megbocsátanak. Ismernek, mint a rossz pénzt, és pontosan tudják, hogy szeretem őket. Nagyon hálás vagyok a családomnak, hogy a rossz napjaimon is elviselnek, ami nem lehet könnyű számukra.

Egyértelmű, hogy ez nem egészséges hozzáállás részemről. Próbálok változtatni ezen, fejleszteni magamat. Remélem, hamarosan sikerül új stratégiát kidolgoznom a harag és a düh levezetésére.

Kocsis Kinga 7.b

Landorhegyi Sportiskolai Általános Iskola