

**BIGINO:**

ACCADE LA SITUAZIONE e PROVO RABBIA

1. MI FERMO
  2. TACCIO
  3. RESPIRO
- 

**Dentro di me:**

1. DESCRIVO LA SITUAZIONE OGGETTIVAMENTE, SENZA INTERPRETAZIONE
  2. PRESTO ATTENZIONE AI PENSIERI: GIUDIZI-COLPE
  3. MI CHIEDO QUAL È IL MIO BISOGNO REALE
  4. ASCOLTO QUALI SONO LE EMOZIONI/SENTIMENTI NASCOSTI DIETRO LA RABBIA
- 

Se voglio posso esprimere a parole (è una scelta consapevole):

**Formula:**

1. QUANDO VEDO...
  2. MI SENTO...
  3. PERCHÉ HO BISOGNO...
  4. TI CHIEDO...
- 

**Se sento rabbia per consumarla in modo sano:**

- Movimento ad alta intensità (sudare per minimo 20 minuti)
- **Di seguito** posso praticare un rilassamento profondo.

Provare a rilassarsi quando si ha la rabbia nel corpo (o anche un forte nervoso) è quasi impossibile. Prima bisogna **consumarla o bruciarla**.

Attività come **gridare o prendere a pugni il cuscino** non sono veri sfoghi: sono espressioni della rabbia stessa. La mostrano, ma non la scaricano davvero.

È più utile **scaricare l'energia con un'attività ad alta intensità**: ballare, fare aerobica, correre, muoversi.

Può essere utile anche **decidere prima quale attività fare** quando la rabbia arriva è utile avere già a portata di mano **un rilassamento guidato da ascoltare dopo**.

---

**Libro consigliato:** "Le sorprendenti funzioni della rabbia" Marshall B. Rosenberg