

ZACHOWAJ SPOKÓJ - PIĘĆ ZASAD

1. **Uśmiechaj się, zamiast się dąsać.** Uśmiech rozproszy nieprzyjemne uczucia i przekona współmałżonka, że skoro ty się nie gniewasz, on nie musi się bronić.
2. **Mów ciszej.** Im bardziej ugodowy będzie ton twojego głosu, tym łatwiej uspokoisz atmosferę.
3. **Zamiast napinać mięśnie, rozluźnij je.** Postaraj się wyglądać jak osoba całkiem spokojna, nawet jeśli czujesz, że w twoim wnętrzu wszystko się gotuje.
4. **Wycofaj się, zamiast atakować.** Poproś o krótką przerwę, by się pozbierać.
5. **Postaraj się okazywać współczucie, zamiast osądzać.** Powiedz coś budującego, nawet jeśli miałoby to zabrzmieć niezbyt szczerze. Przyznaj, że rozumiesz współmałżonka i że chcesz szukać rozwiązania, które usatysfakcjonuje was oboje.

Matthew McKAY, Kim PALLEG "Złość w związku"

