

Sposoby radzenia sobie, gdy emocji jest zbyt dużo lub są zbyt silne.

-  Przyjęcie emocji, akceptacja ich, refleksja nad tym o czym mnie informują, co chcą mi powiedzieć.
-  Oddech, wydech dłuższy niż wdech.
-  Spacer trucht, bieg.
-  Taniec, energiczny lub spokojny wyciszający.
-  Przywołanie dobrych myśli, kojących wspomnień.
-  Kontakt z naturą.
-  Przytulanie siebie lub bliskich osób.
-  Rozmowa z kimś bliskim.
-  Słuchanie muzyki.
-  Pisanie, przelanie emocji na papier, pisanie wierszy.
-  Medytacja, modlitwa, afirmacje.
-  Automasaż lub masaż.
-  Praktyka uważności, skupienie na tu i teraz.
-  Malowanie.
-  Krzyk o czymś nie na kogoś.
-  Kontakt ciała z ciepłem lub zimnem.