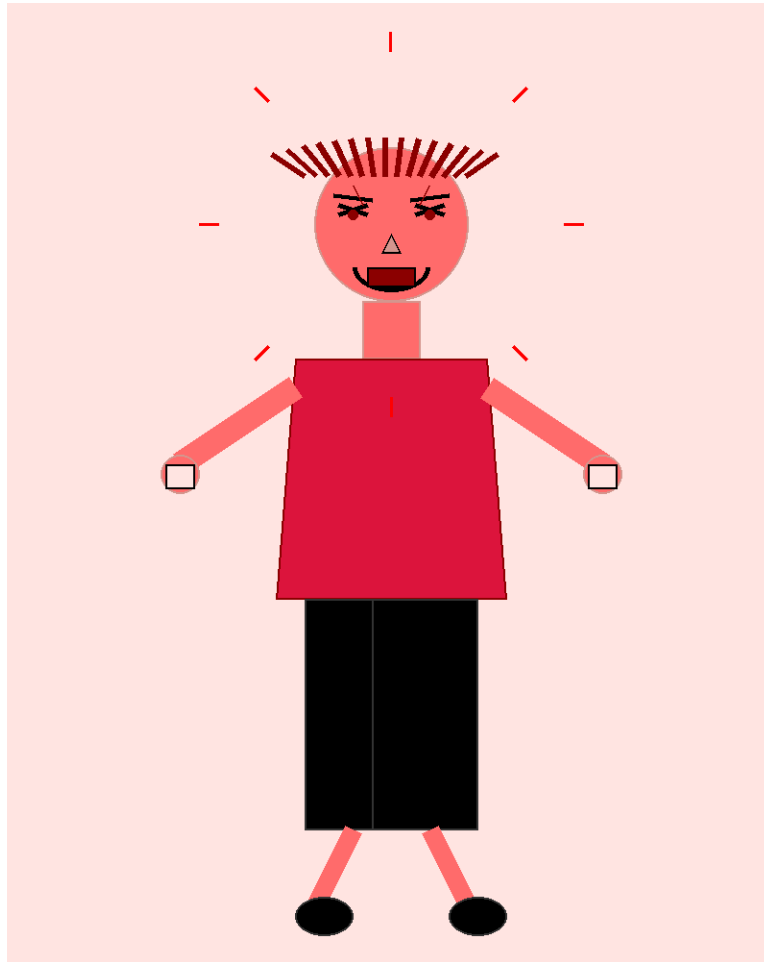


ZŁOŚĆ



ZŁOŚĆ to intensywna emocja negatywna powstająca w odpowiedzi na frustrację, niesprawiedliwość lub poczucie zagrożenia. Charakteryzuje się zmarszczonymi brwiami, zaciśniętymi zębami, napięciem mięśni i podwyższonym tętnem. ZŁOŚĆ mobilizuje do działania i obrony własnych granic, jednak niekontrolowana może prowadzić do destrukcyjnych zachowań. Ważne jest konstruktywne wyrażanie złości i zrozumienie jej przyczyn.