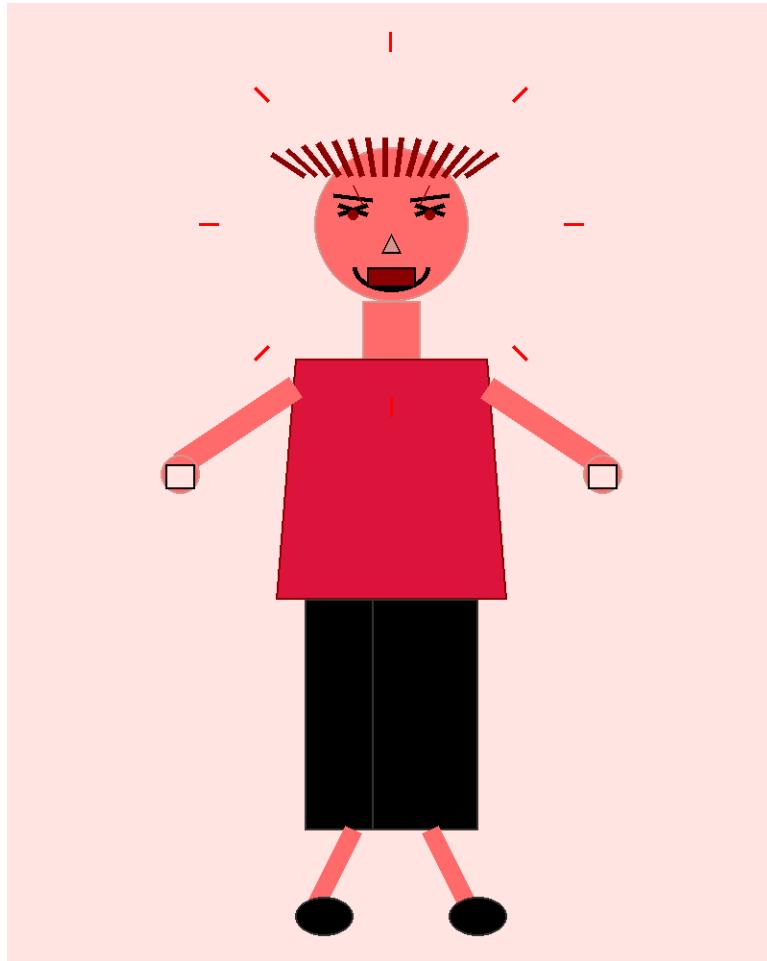


ZŁO



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