**Поради для людей запальних і дратівливих**

Якщо вам часто доводиться потрапляти, а може і створювати через необачність конфліктні ситуації:

* Намагайтесь не залишатися наодинці зі своїми проблемами;
* Навчіться на деякий час абстрагуватись від своїх турбот;
* Не впадайте у гнів, робіть паузи, що запобігають вибухам гніву;
* Не будьте примхливими, поступайтеся;
* Не ставте високих вимог.

Той, хто занадто багато очікує від інших, постійно відчуває невдоволення, адже всі не відповідають його вимогам.