ZŁOŚĆ

Złość dodaje siły i może wywołać
Silną potrzebę by się wyładować.
Pamiętaj żeby nie zrobić krzywdy sobie i innym,
By nie czuć się potem czyjegoś bólu winnym.
Biegnij w miejscu, z całej siły tup nogami,
Uderzaj w worek treningowy rękami.
Popływaj, skacz w górę i krzycz, gdy to możliwe,
Wtedy opanowanie złości zajmie krótką chwilę.

Akademia Niemanudka