

להלן רשימה חלקית של המחירים

שאנו משלמים על הכעס:

1. מחלות קשות – היום גם הרפואה המערבית מכירה בכך שלא מעט מחלות קשות קשורות לנטייה לכעוס הרבה.
2. ירידה באיכות החיים – החיים עצמם פחות נעימים ומהנים לאנשים שכועסים.
3. פגיעה במערכות יחסים.
4. כעס מרחיק מאיתנו אנשים – שכן אנשים לא אוהבים להיות בחברת אנשים מרירים וכועסים.
5. אבדן שיקול דעת – בזמן כעס אנו מאבדים את שיקול הדעת דבר שיכול להביא להחלטות ומעשים עליהם אנחנו מצטערים בדיעבד.
6. כעס מעודד אותנו לרכל יותר ולדבר לשון הרע.
7. כעס עלול לגרום לנו להלבין פנים של אחרים.
8. אבדן שליטה עצמית
9. אבדן שלווה פנימית ושמחה

מבוסס חלקית על הספר סוד השמחה מאת מישאל אדמון