



Övning: Hur reagerar du på känslan av aggression?

Mål

Du får en uppfattning om vad som händer i din kropp när känslan av aggression uppstår.

Anvisning

Tänk tillbaka på en situation där du blev arg.

- Kommer du ihåg hur din kropp reagerade?
 - Svettades du om händerna?
 - Andades du snabbare?
 - Hjärtslag?
 - Kände du att du hade rodnat?
- Hur länge varade de fysiska reaktionerna?
- Var du tvungen att göra något konkret för att lugna ner dig?

Fundera dessutom på om du är rädd för att samma sak ska hända igen i en liknande situation.

Du kan antingen fundera på det eller anteckna det i följande ruta.