



Övning: Att tappa besinningen och dess konsekvenser

Mål

Du förstår i vilka situationer dina aggressionskänslor uppstår och konsekvenserna av att du tappar besinningen.

Anvisning

Läs följande frågor. Fundera på eller skriv ner svaren.

Tänk tillbaka på olika stimuli som du har stött på. Det kan till exempel vara en situation, en person, en händelse eller en upplevd orättvisa.

- I vilken situation blev du senast arg eller tappade besinningen?
- Kommer du ihåg en situation där du efteråt ångrade något som du gjorde i ilska?
- Vilka blev konsekvenserna, ersättningarna eller uppgörelserna efteråt?

Anteckna dina reflektioner