



# Övning: Att uttrycka ilska

---

## Varför?

Känslor av ilska, besvikelse och bitterhet tar hoppet och glädjen ur livet. I stället för att fokusera på att bygga ett nytt liv spenderar man kanske all sin tid på att vältra sig i negativa känslor.

I denna övning lär du dig att uttrycka frustration, besvikelse och andra negativa känslor genom att skriva. Du får ge uttryck för din ilska utan att behöva känna skuld.

## Hur?

Skriv ett brev till din ex-partner där du berättar om all frustration och besvikelse du aldrig gett uttryck för. Vilka egenskaper hos ex-partnern irriterade dig? Vad var det i hans beteende som sårade dig?

Skriv brevet, men skicka det inte.

Behåll brevet eller listan för dig själv. Granska det varje månad för att se hur starkt du upplever ilskan. Ilskans intensitet berättar om hur starkt bandet till ex-partner är. Om du fortfarande känner mycket ilska är det ett tecken på att din process inte är klar. Ha tålamod. Det tar tid att gå vidare.

När du märker att ilskan har lagt sig och du inte längre har starka känslor för din ex-partner så vet du att du har gått framåt i din process.

---

Brev till min före detta partner

T.ex. "Jag berättade aldrig för dig hur sårad jag blev av..."