



Granskning av aggressionen

Syfte: Öka medvetenheten om aggressionen

Följande frågor hjälper dig att granska hur du upplever aggressiva känslor:

1. Vilken form tar aggressiv energi för dig?
Ta några minuter på dig och tänk efter hur du handskas med din aggressiva energi. Se hur du helst kanaliserar den och vilka metoder du har för vana att använda.
2. Ger du uttryck åt din aggressiva energi, eller undertrycker du den?
3. Vad har du för inställning till aggressiv energi – är du rädd för den, föraktar du den, njuter du av den, sparar du den? Eller upplever du den överhuvudtaget inte?
4. Följer din aggressiva energi vissa speciella mönster? Finns det situationer eller människor som särskilt tenderar att väcka den?