



## Omvandla aggressiv energi

### Sedvanlig avslappning

1. Välj ett projekt eller en aktivitet som du vill "sätta fart på".
2. Lägg nu undan det projektet tills vidare och upplev dina aggressiva känslor. Upplev deras styrka, deras puls, den verkan de har på din kropp, och kanske den smärta som de förorsakar dig. Ge dem så att säga utrymme – det vill säga iaktta dem utan att fälla någon dom över dem eller omedelbart stämpla dem på något sätt.
3. Gör nu klart för dig att de här känslorna är energi som du förfogar över, energi som är dyrbar och kan utträta något. Den kan kännas smärtsam, men den kan också bli drivkraften för det projekt eller den aktivitet som du har valt.
4. Se nu för dig hur du står mitt uppe i ditt projekt eller din aktivitet. Dra dig till minnes så många detaljer du kan med hjälp av din fantasi. Föreställ dig de olika åtgärder som krävs, men se dem nu stimulerade och intensifierade av den vitalitet du har valt att lägga in i dem.