

Dagens Ord af Shakti Gawain

At udtrykke vrede på betryggende måde

Mennesker er ofte meget bange for deres vrede. De føler, at den vil få dem til at begå noget skadeligt.

Hvis du nærer denne frygt, så skab en betryggende situation, hvor du kan give din vrede udtryk, alene eller sammen med en betroet terapeut eller en ven.

Giv dig selv lov til at tale vredt, råbe, slå til puder - eller hvad du nu føler trang til. Når du først har gjort dette i betryggende omgivelser, vil du have forløst noget af belastningen, og du kan se om bag vreden for at finde ud af, hvad du må gøre for at tage bedre vare på dig selv.

Som enhver anden følelse er vrede et værdifuldt redskab, der lærer os, hvem vi er, og hvordan vi føler.

**Jeg finder nu
betryggende måder og steder
at udtrykke min vrede på.**

Kilde materiale:

Bog: Tanker i lyset

Forfatter: Shakti Gawain

Forlag: Borgen

Hjemmeside: [Klik her](#)

