

Att hantera ilska

1. Erkänn din ilska.
2. Välkomna din ilska, "Hej min lilla ilska!" eller "Jag andas in och jag vet att jag känner mig arg. Jag lägg märke till ilska i min kropp och själ."
3. Lugna ner din ilska som om din ilska var en skriande bebis. "Jag andas in och jag lägg märke till min ilska. Jag andas ut och jag tar hand om min ilska." Andas djupt och långsamt en stund. Kom ihåg att "laga dina potatis." Gående meditation (från Thich Nhat Hanh):
 - a. Jag andas in och jag vet att ilska är här
 - b. Jag andas ut och jag vet att ilskan är mig
 - c. Jag andas in och jag vet att ilska är obehaglig
 - d. Jag andas ut och jag vet att ilska ska passera
 - e. Jag andas in och jag är lugn
 - f. Jag andas ut och jag är tillräcklig stark för att ta hand om min ilska
4. När du känner dig lugnare kan du försöka att släppa din ilska. Gör det inte för tidigt. Först kan du släppa tankarna omkring situationen. Om du har det svårt att släppa taget kan du skriva ner dina känslor och tankar, men skickar inte vad du har skrivit till någon.
5. Titta på din ilska för att se dess rötter. Vad är det som du behöver? Vilka uppfattningar eller tolkningar har du som kanske är fel? Hur har du vattnat ditt "ilska frö"?

När du är arg med någon du älskar kan du följa 3 steg (från Thich Nhat Hanh):

1. "Älskling, jag är arg, jag mår dåligt." (inom 24 timmar)
2. "Jag gör så gott som jag kan" (ta hand om din ilska).
3. "Snälla, hjälp mig, Jag behöver din hjälp." (Berätta för varandra om ni har haft en fel uppfattning.)

