

Harag: Hogyan használd fel, hogy abból épülj és ne leépülj?

Szeretem ezt a gyakorlatot, mert mindig visszairányítja a figyelmet olyan dolgokra, amikre van ráhatásom. Így egy dühítő helyzet sem tűnik már, annyira tragikusnak. Remélem Te is épp annyi örömet leled majd ennek a feladatnak a végzésében, mint én!

Mi dühített fel?	Milyen mögöttes igényed nem elégült ki?	Milyen félelem húzódik mögötte?	Hogyan tudsz túllépni ezen a félelmen?	Változott valami a következő hasonló esetről?

*Hasznos volt a gyakorlat? Milyen tapasztalatokat gyűjtöttél? Megosztanád velem a véleményed?
Ide tudsz írni : felelemeskenyelem@gmail.com*