**Worksheet (til personlig brug)**

Når vreden blusser op i dig til daglig, så følg den lille guide.

1. Stop dig selv i at lade vreden gå ud over andre.
2. Luk øjnene (hvis muligt) og mærk din vejrtrækning.
3. Fornem nu hvordan vreden føles i din krop,
   1. … i dit hoved,
   2. … omkring dig.
4. Mærk den fra top til tå og fra tå til top.
5. Bliv ved indtil vreden slipper og du mærker power, energi og klarhed.

**Worksheet (til klient brug)**

Når vreden opstår hos din klient, så husk at accepter den og rum den sammen med din klient.

Prøv så, om din klient kan transformere vreden til personlig power.

1. Bed klienten lukke øjnene (hvis denne ønsker dette)
2. Fortæl din klient at denne skal mærke sin vejrtrækning, et par åndedrag for at komme ind i sig selv.
3. Bed klienten om at fornemme vreden i kroppen.
   1. … i hovedet,
   2. … omkring sig.
4. Bed klienten mærke den fra top til tå og fra tå til top.

Fornem om der sker et skifte i klienten på tidspunkt – og snak derefter om oplevelsen.