

Missförstånd om vrede

- Att vara arg är fel.
- Bra människor blir inte arga.
- Vrede betyder alltid att du skriker, kastar saker omkring dig och sårar människor, uttrycker den på precis det sätt du vill.
- När jag är arg, är det alltid bättre att låtsas att jag inte är det.
- När en människa inte uppträder som jag förväntar mig, är jag arg tills de ändrar sig.
- När någon gör någonting jag inte gillar eller behandlar mig på ett sätt jag inte tycker om, har jag rätt att bli arg.

Sanningar om vrede

- Alla människor blir arga.
- Vrede är en känsla som varken är bra eller dålig.
- Min reaktion på känslan av vrede kan vara antingen positiv eller negativ.
- Att vara arg betyder inte alltid skrik eller våldshandlingar.
- När någon sårar mig eller sviker mig behöver jag ge uttryck för mina känslor och gå vidare.
- Det är mitt val hur jag handskas med min vrede, och mitt val om jag förblir arg.
- Ibland gör människor saker jag inte tycker om. Alla människor är olika, de tänker och handlar inte alltid likadant som jag.
- Jag har inte rätt att skada mig själv eller någon annan på grund av min vrede.

