LISTE OVER VREDE

Vejledning til udfyldelse af skemaet

Kolonne 1 Når vi beskæftiger os med vrede, skriver vi det ned på et stykke papir. Vi lavede en liste over mennesker, arbejdsgivere eller institutioner, som vi var vrede på. (Udfyld kolonne 1 oppefra og ned. Gør ikke noget ved kolonne 2, 3 eller 4, før du er færdig med kolonne 1)

Kolonne 2 Vi spurgte os selv om grunden til vor vrede. (Udfyld kolonne 2 oppefra og ned. Du skal ikke gøre noget ved kolonne 3 eller 4, før du er færdig med kolonne 2.)

Kolonne 3 På vor "vredesliste" skrev vi ud for hvert navn årsagen til vor harme. Var det selvhøjtidelighed – vor tryghed – vore ambitioner, vore personlige eller seksuelle forhold, som havde været involveret? (Udfyld hver enkelt kolonne indenfor kolonne 3 oppefra og ned. Begynd med kolonnen "Selvagtelse" og slut med kolonnen "Seksuelle ambitioner". Gør ikke noget ved 4 kolonne, før du er færdig med 3. kolonne.)

Kolonne 4 Atter vender vi tilbage til vor liste. Ser vi bort fra de fejltagelser, der er begået af andre, så ser vi mere beslutsomt på vore egne fejltagelser. Hvor havde vi været selviske, uærlige, egoistiske eller frygtsomme? (Ved at stille os selv disse spørgsmål, udfylder vi hver enkelt kolonne indenfor kolonne 4 oppefra og ned.)

Til slut Ved at læse fra venstre mod højre ser vi vreden (kolonne 1), grunden (kolonne 2), hvilken del af selvet der er påvirket (kolonne 3), og præcis hvilke karakterbrister, fejl og mangler, der fik mig til at gøre, hvad jeg gjorde. Eller til at holde fast ved gamle krænkelser, selvom jeg måske ikke havde gjort noget for at forårsage dem.

Kolonne 1	Kolonne 2	Kolonne 3									Kolonne 4			
		Påvirker mine: (Hvilken del af selvet er påvirket?)									Hvilken karakterbrist, fejl eller mangel fik mig til at føle det, jeg gjorde?			
		Sociale instinkt		Sikkerheds-instinkt		Sex-instinkt		Ambitioner						
Jeg er vred på:	Grunden:	Selvagtelse	Personlige forhold	Materielle	Følelsesmæssige	Accepterede forhold	Skjulte seksuelle forhold	Sociale	Sikkerhed	Seksuelle	Selvisk	Uærlig	Selvsøgende og bange	Ubetænksom