

### HARJOITUS: VIHA

Kirjoita exällesi kirje, jossa kerrot kaiken sen turhautumisesi ja pettymyksesi, jota et koskaan ilmaissut. Mitkä exäsi piirteet sinua ärsytti tai harmitti. Mikä hänen käytöksessään sinua loukkasi? Kirjoita kirje, mutta älä lähetä sitä. Tärkeää on, että saat ilmaista vihaasi ilman syyllisyyttä.

Pidä tämä kirje/ lista itselläsi ja tarkista siitä joka kuukausi, kuinka voimakkaana tunnet vielä vihan. Vihan voimakkuus kertoo siitä, kuinka voimakas siteesi exään on. Jos vihaa on vielä paljon, se kertoo siitä, että prosessisi on kesken. Ole kärsivällinen. eteenpäin meno vie aikaa. Kun huomaat, että viha on laantunut ja et koe enää voimakkaita tunteita exääsi kohtaan, tiedät päässeesi prosessissa eteenpäin.