

Brugsvejledning til skrigepude

Virkning : Slipper stress og frustrationer

Anvendelighed : Alle steder

Forudsætninger : En skrigepude

Vi oplever alle situationer hvor vi føler at “det der var lige dråben der fik bægeret til at flyde over” - vi mister besindelsen og siger/råber noget vi bagefter fortryder. Ofte er situationen bare en anledning til at slippe for opdæmmede følelser som ikke er blevet håndteret i forbindelse med den situation der gav anledning til dem. Til sidst kan vi ikke rumme mere og det bliver bare for meget og så bliver rigtig irriteret, gal, vred eller rasende.

Ofte går vores reaktion ud over nogen helt uskyldige - f.eks. familien eller medarbejdere. Ikke alene spreder man en dårlig stemning omkring sig, men man kan få det dårligt med sig selv og blive nød til at undskylde. Alt i alt en ikke særlig rar situation der kunne have været undgået hvis man havde været i stand til at håndtere sine følelser på hensigtsmæssig vis.

Det er netop hvad en skrigepude kan hjælpe dig til. Når du føler at følelserne er ved at koge over inden i er det et tegn på at det er tid til et time out hvor du kan slippe overtrykket ved at skribe i en pude. Bagefter vil du ofte opleve at din sindstilstand er forandret i mere positiv retning. Du vil sikkert føle at du er blevet mere tålmodig, mere overbærende og mere afslappet over det som før skriget irriterede dig helt vildt.

Du vil rationelt kunne overveje en fremgangsmåde hvor du kan bede om og opnå det du ønsker at få ud af situationen uden at du behøver at miste besindelsen. For mange mennesker kan det virke grænseoverskridende og latterligt at skribe i en pude men vi har alle skreget som børn og vores erfaring er at alle kan skribe i en pude og få noget ud af det. Hvis du synes det er svært så start i det små - lav nogle små forsigtige lyde og skrig og sæt efterhånden mere volumen på. I løbet af kort tid vil du opleve at det er let for dig at skribe helt ned fra stortærerne.

Når du skrigr skal du passe på med ikke at spænde og presse mod stemmebåndet - så det er vigtigt at slappe godt af i halsmuskulaturen imens.

Skriget forløser låste følelser i kroppen, for låste følelser står i vejen for at du yder optimalt. Pudeskriget er en måde du kan slippe nogle følelser og komme konstruktivt videre i dit liv. Et skrig i skrigepuden er den hurtigste måde at bevæge energien på. Enten at slippe overskyndende energi eller for at få død energi i gang igen. Har du megen vrede eller anden uforløst følelse i kroppen kan du lave 3 til 10 skrig om dagen, mindst en time mellem hvert skrig.

Øvelse

Mærk hvordan du har det. 0 uønsket tilstand 10 fantastisk

Fyld lunger og mave

Hold skrigepuden tæt til munden

Skrig dit dybeste urskrig – SLAP af i halsen

Tøm lungerne fuldstændigt i et laaangt kraftigt skrig - husk at slappe af i halsmuskler

Mærk hvordan du har det. 0 uønsket tilstand 10 fantastisk

www.skrigepude.dk

Situationer hvor det kan være hensigtsmæssigt at bruge en skrigepude:

Du kommer sur hjem fra arbejde efter at have haft en rigtig møgdag hvor chefen har været efter dig og dine medarbejdere har været uduelige.

Din ægtefælle kommer sur hjem.

Din teenage datter kommer hjem med en piercing i næsen.

Din computer går i sort og du har ingen back-up.

Printeren har kronisk paper-jam.

Du har travlt, men sidder fast i en kæmpe trafik prop.

Du er kommet til at vaske en ny rød t-shirt sammen med alt det hvide vasketøj.

Dine kunder stiller helt urimelige krav.

Du sidder med hele familien i bilen på en tysk motorvej og bilen bryder sammen.

Du er på forretningsrejse og din kuffert forsvinder på vej til destinationen.

Det er søndag og avisen udebliver.