Primera mitad de lo que crees que ELLOS te hicieron; segunda mitad sobre ti

Fecha: _____

COMPROBARSE

Nombre: _____

LO QUE SUCEDIÓ (Una oración; lo que se dijo o hizo, quién lo hizo)

DOS SEÑALES (Que tu ira está aumentando)

1. CUESTIONES FÍSICAS (Cuerpo NO emoción)

2. ESTRÉS DE LOS PENSAMIENTOS (Mente, NO emoción)

SALIDA - 1 HORA

ÍNDICE DE INTENSIDAD DEL ENOJO - 1 a 10 _____

TARJETA DE AUTOHABLACIÓN POSITIVA (Elija una de las seis, que mejor coincida con lo sucedido)

EMOCIONES / SENTIMIENTOS (10 O MÁS DE LA LISTA AL REVERSO Y / O EL SUYO)

DECLARACIÓN "I"

susceptible vulnerable indefenso sentimientos abiertos no relacionados con palabras de tipo enojado y enojado

"SIENTO _____ Y _____ ."

AUTO RECOMPENSA Un pequeño regalo que te das ahora mismo POR HACER ESTE EJERCICIO en su totalidad / procesamiento.

PRACTICA PRACTICA PRACTICA PRACTICA PRACTICA PRACTICA PRACTICA
PARA DESARROLLAR UNA NUEVA REACCIÓN DE "JERK DE RODILLAS" AL ELEGIR UNA RESPUESTA AL ENOJO