

Ceva te-a ENERVAT!

Ce anume te-a enervat?

Cât de tare te-ai enervat?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pe lângă furie, ce altceva ai mai simțit?

Cum ai reacționat?

Au fost lucruri pe care le-ai spus sau făcut și le regreti?

Ce ai face diferit data viitoare, pentru a face față situației?



CJRAE ALBA

ROMÂNIA
MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
CENTRUL JUDEȚEAN DE RESURSE ȘI ASISTENȚĂ
EDUCAȚIONALĂ ALBA
Alba Iulia, B-dul 1 Decembrie 1918
Tel: 0726285728, email: cjraeab@yahoo.com

Prof. psiholog Belașcu Alexandra-Roxana