

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 regreți?

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

