

יומן הכעס שלי

היזכרו! בפקרה בו הרגשת כעס בשבוע האחרון

דרגו את עוצמת הכעס



תאר/י את האירוע פבחוץ (כמו פעין מצלפה)

איזה רגש עלה בי "פתחת לכעס"

איך הגבתי (פה הייתה ההתנהגות)

בפחשבה לאחור פה אמרתי לעצמי באותו רגע? דרך איזה משקפיים הסתכלתי?



"כל הכעסים שלנו הם תוצאה של רגשות לא פתורים ותחושות תסכול, וכשאנו כועסים, אנחנו לפעשה פוגעים בעצמנו יותר פאשר באדם שמולנו". קרל גוסטב יונג



תמר שדה, מטפלת רגשית בילדים ומדריכת הורים