

RIFLESSIONI SULLA RABBIA

MI SONO ARRABBIATO/A PERCHE'

- Sono stato/a interrotto/a
- Mi hanno mancato di rispetto
- Non ho dormito bene
- Mi hanno trattato/a ingiustamente;
- Mi hanno minacciato/a o attaccato/a o violato/a;
- Mi sono spaventato/a,
- Mi sento impotente e senza speranza
- Sto vivendo un periodo di forte stress
- Altro:

LE MIE REAZIONI

- Grido / urlo;
- Ignoro la persona con cui mi sono arrabbiato/a,
- Colpisco fisicamente, oggetti, persone o animali;
- Prendo le distanze
- Tendo a diventare silenzioso
- Dico parolacce
- Minaccio;
- Mi faccio del male - mi infliggo autolesionismo.
- Altro:

I MIEI PENSIERI

Cosa ti ha ferito, cosa ti ha infastidito, cosa hai pensato in quel momento?

- Tutto questo non è giusto
- Mi ha mancato di rispetto
- Sono uno/a stupido/a
- Non mi ascolta mai
- Non mi fido di nessuno
- Non gliene frega nulla
- Mi ha ferito/a
- Altro: