

# INDAGINE SULLA RABBIA

## LO STATO PROBLEMA

- DATA E LUOGO

.....  
.....

- COSA È SUCCESSO?

.....  
.....

- COSA HAI PENSATO?

.....  
.....

- COME TI SEI SENTITO/A?

.....  
.....

- COSA HAI FATTO?

.....  
.....

## le risorse

QUALI PENSIERI  
ALTERNATIVI TI  
VENGONO IN MENTE?

## le risorse

COME TI SENTI IN  
QUESTO MOMENTO, SE  
IL PENSIERO ALTERNA-  
TIVO TI FOSSE VENUTO  
IN MENTE NELL'EPISO-  
DIO ACCADUTO?

## le risorse

COSA AVRESTI  
FATTO SE TI FOSSE  
VENUTO IN MENTE IL  
PENSIERO ALTERNA-  
TIVO DURANTE  
L'ACCADUTO?

DAI UN VOTO ALLA TUA RABBIA DA  
0 (INESISTENTE) A 10 (FORTISSIMA).  
Nel box1: voto alla rabbia provata  
in quel momento, nel box 2, voto  
alla rabbia dopo aver fatto questo  
esercizio