Diario de ira

Anota una situación concreta por fila. Busca patrones sin justificar daño ni culparte de más.

Para nombrar la intensidad

Molestia · Irritación · Fastidio · Frustración · Enojo · Rabia · Indignación · Resentimiento · Impotencia · Decepción

Día y hora	Situación / con quién	Pensamiento / qué esperaba	Señal del cuerpo y 0-10	Qué hice / qué reparar

Completa la fila cuando la intensidad haya bajado. Describe hechos antes de interpretar intenciones.

Creado por **psyred.org**

Terapia online desde $15 USD

Escanea y agenda con un psicólogo