

מפת הכעס שלי

סולם הכעס שלי: מה הגוף שלי אומר לי ומה אני עושה?

כתבו בכל שלב

100

90

80

70

60

מתרחק!

50

40

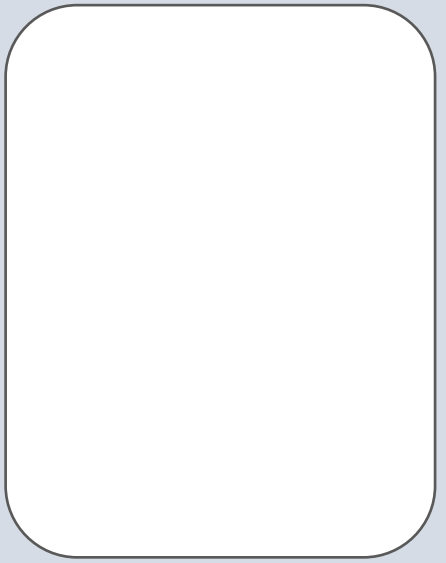
30

20

10

0

ככה הפרצוף שלי נראה כשאני כועס



מה אני עושה כשאני כועס?

מה עוזר לי?!

מה אני אומר לעצמי
כשאני כועס?

איך הגוף שלי מרגיש?

