

DIARIO DE LA IRA

Esta página del diario debe utilizarse para registrar los acontecimientos que conducen a pensamientos, sentimientos y, en última instancia, comportamientos de ira.

Fecha:	
Evento:	
Pensamientos:	
Sentimientos (1-5):	Comportamiento (1-5):

Fecha:	
Evento:	
Pensamientos:	
Sentimientos (1-5):	Sentimientos (1-5):

Fecha:	
Evento:	
Pensamientos:	
Sentimientos (1-5):	Sentimientos (1-5):