

# Dnevnik ljutnje

Ispunite dnevnik ljutnje što prije nakon situacije koja vas je razljutila.

Datum i vrijeme:

1

**OKIDAČ:** opišite što bi kamera snimila (ne što ste u tom trenutku mislili ili kako ste reagirali).

2

**PROCJENA SITUACIJE:** koje su vam misli prolazile glavom.

3

**LJUTNJA:** koji je bio intenzitet ljutnje (0-10)

4

**KOČNICE/INHIBICIJE:** koje ste unutarnje i vanjske kočnice/inhibicije kod sebe primijetili?

**5**

**REAKCIJA:** Kako bi izgledala na kameri? Zabilježite što jasnije što bi kamera snimila (vaša ponašanja, riječi...)

**6**

**KORISNIJA PROCJENA SITUACIJE:** Kako ste još mogli procijeniti situaciju? Koje ste pogreške u mišljenju kod sebe primijetili (npr. čitanje misli, katastrofiziranje...)