Iceberg de la ira

El enojo es la punta que los demás ven. Encierra en un círculo lo que hay debajo del tuyo hoy.



1. ¿Qué lo provocó?
2. ¿Qué emociones bajo la superficie encajan mejor?
3. ¿Qué te ayudaría ahora mismo?

Cuando _____,

me sentí _____, y me salió como enojo.

Me ayudaría _____.

Qué necesita cada emoción y un creador de frases: phorb.app/es/anger-iceberg. Comparte una emoción y una necesidad con tu pareja en la app Phorb para iPhone.