분노의 빙산

화는 다른 사람 눈에 보이는 빙산의 끝부분일 뿐이에요. 오늘 내 화 아래에 있는 감정에 동그라미를 쳐 보세요.



1. 무엇 때문에 화가 시작되었나요?

2. 수면 아래에 있는 감정 중 어떤 것이 가장 잘 맞나요?

3. 지금 당장 무엇이 도움이 될까요?

_____ 때,

_____ 같은 감정이 들었고 그게 화로 나왔어요.

지금은 _____이 도움이 될 것 같아요.

각 감정에 담긴 필요와 문장 만들기 도구: phorb.app/ko/anger-iceberg. iPhone용 Phorb 앱에서 연인과 감정과 필요를 나누어 보세요.