Iceberg da raiva

A raiva é a ponta que os outros veem. Circule o que está por trás da sua hoje.



1. O que provocou isso?
2. Quais sentimentos abaixo da linha d'água combinam mais?
3. O que ajudaria agora?

Quando _____,

eu me senti _____, e isso saiu como raiva.

O que ajudaria é _____.

O que cada sentimento precisa e um montador de frases: phorb.app/pt-br/anger-iceberg. Compartilhe um sentimento e uma necessidade com seu par no app Phorb para iPhone.