

## PL 29: DENÍK HNĚVU

**Jméno:** ..... **Datum:** ..... **Čas:** .....

Kde jste byl? .....

.....

Kdo další tam byl? .....

Řetězec událostí – co se stalo? .....

.....

.....

Varovné signály – jaké tělesné varovné signály jste zaznamenal? .....

.....

Co jste si myslel? .....

.....

.....

Co jste cítil? .....

.....

Co jste dělal? .....

.....

Úroveň hněvu: Jak jste byl rozčilený? (zakřížkujte)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

rozrušený

rozčilený

naštvaný

Jak situace dopadla? .....

.....

Jaké techniky zvládání stresu jste použil? .....

.....