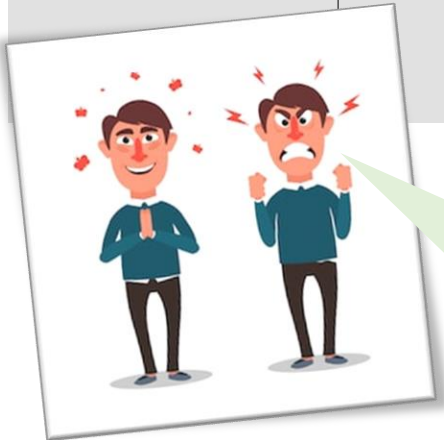


متابعة الشعور لفهم الذات

اليوم والتاريخ	ماذا حدث (المثير)	درجة الغضب	ماذا شعرت بجسدك	ماذا كانت افكارك	ماذا فعلت؟	ماذا كانت نتائج السلوك



في كل دقيقة
غضب أنت تخسر
60 ثانية سعادة

ملاحظاتك ..