

怒りに点数をつけるワーク

過去に怒った出来事をレベル別書き出しましょう！

怒りレベル	過去に怒った出来事
0	落ち着いてリラックスしている状態はどんな時？
1~3	
4~5	
6~7	
8~9	
10	人生最大の怒りはどんな出来事？

リラックスしている状態【0】、人生最大の怒り【10】の出来事を書き出してから他レベル別の過去の出来事を書き出しましょう。

