

# Щоденник злості

Дата та час:

---

---

---

Трігер:

---

---

---

Думки:

---

---

---

Емоції:

---

---

---

Зміни в тілесних відчуттях:

---

---

---

Поведінка:

---

---

---

Наслідки поведінки:

---

---

---