Por Katey Lyon

www.kateylyon.com

Hoja De Trabajo 2: Gestión de la ira y la rabia

**Dejar ir de la ira**

Examina los efectos de la ira en tu vida

1. ¿Cómo te hace sentir la ira?

2. ¿Cuánto tiempo pasas enojado?

3. ¿Cómo ha afectado la ira a tus patrones de sueño?

4. ¿Cómo ha afectado la ira a tu respiración?

5. ¿Cómo ha afectado la ira a tu digestión?

6. ¿Cómo ha afectado la ira a tu rendimiento en el trabajo?

7. ¿Cómo ha afectado la ira a tus relaciones con tu familia?

8. ¿Cómo ha afectado la ira a tus relaciones con amigos?

Tómese su tiempo para escribir sus respuestas honestas a estas preguntas.

Cuando se dé cuenta de que la ira y la rabia están arruinando su vida va a comenzar a comprender que no son necesarias, todo lo contrario.