

ANGER LOG

항목	내용
날짜/시간	
장소	
상황/사건	
감정	
감정강도 (1~10)	
내 생각/해석	
내 반응	
이후 감정	
다시 돌아본 원인 (자료찾기)	
다음엔 어떻게 할 수 있을까?	
빅퀘스천: 나와 타인, 장 기적으로 봤을 때 건강한 가?	

ANGER LOG

항목	내용
날짜/시간	
장소	
상황/사건	
감정	
감정강도 (1~10)	
내 생각/해석	
내 반응	
이후 감정	
다시 돌아본 원인 (지뢰찾기)	
다음엔 어떻게 할 수 있을까?	
빅퀘스천: 나와 타인, 장 기적으로 봤을 때 건강한 가?	