

ACTIVIDAD 4

¿QUÉ ENCIENDE MI IRA?

A veces me enfado. Hay cosas que prenden la chispa de mi ira:



- ➔ Vamos a pensar qué enciende mi ira.
- ➔ Conocer y reconocer mis detonantes.
- ➔ Entender por qué aparece la ira.
- ➔ Conocer mis detonantes me ayuda a controlarme y a vencer al Descontrolador.