

He perdido el control. Me siento super enfadado. Digo palabras muy feas. Puedo tirar o romper cosas. Puedo hacerme daño a mí mismo y a los demás.



Me siento muy enfadado. Grito. Digo cosas feas.



Algo me molesta.

No me siento bien.

Empiezo a sentirme enfadado.

Frunzo el ceño y estoy serio.



Me siento bien, estoy cómodo. Nada me molesta.



Estoy contento



He perdido el control. Me siento super enfadada. Digo palabras muy feas. Puedo tirar o romper cosas. Puedo hacerme daño a mí misma y a los demás.



Me siento muy enfadada.

Grito.

Digo cosas feas.



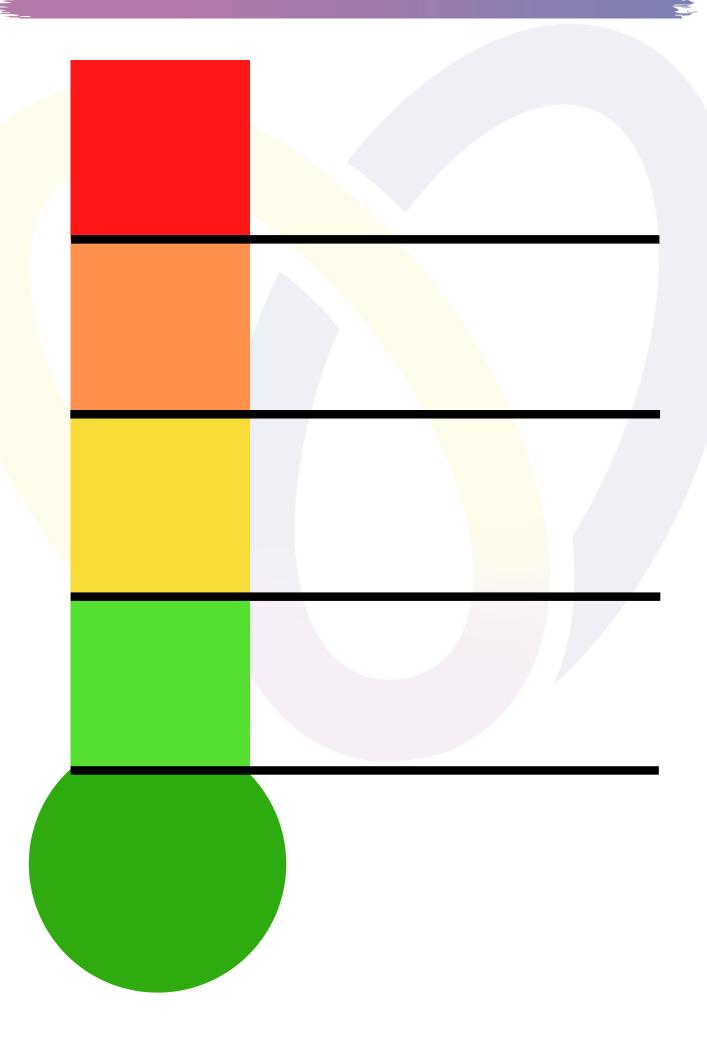
Algo me molesta. No me siento bien. Empiezo a sentirme enfadada. Frunzo el ceño y estoy seria.



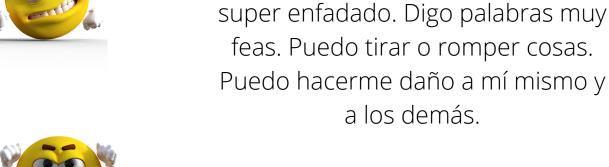
Me siento bien, estoy cómoda. Nada me molesta.



Estoy contenta









Me siento muy enfadado. Grito. Digo cosas feas.

He perdido el control. Me siento



Algo me molesta. No me siento bien. Empiezo a sentirme enfadado. Frunzo el ceño y estoy serio.



Me siento bien, estoy cómodo. Nada me molesta.



Estoy contento





He perdido el control. Me siento super enfadada. Digo palabras muy feas. Puedo tirar o romper cosas. Puedo hacerme daño a mí misma y a los demás.



Me siento muy enfadada. Grito. Digo cosas feas.



Algo me molesta. No me siento bien. Empiezo a sentirme enfadada. Frunzo el ceño y estoy seria.



Me siento bien, estoy cómoda. Nada me molesta.



Estoy contenta

