Diario de Ira /Miedo

Nota: Este cuestionario no pretende tratar ninguna condición psicológica específica, solo trata de ayudar a las personas que no tienen acceso a un Consejero o Terapeuta a identificar y analizar la raíz de su emoción de Ira / Miedo, para que pueda ser superada muchas en algún momento.
Mientras revisa este cuestionario, puede alterarse emocionalmente, que es parte del proceso de curación. El llanto es la manera natural más saludable de lidiar con nuestros Miedos. Sin embargo, si se siente demasiado molesto o si esto le estresa demasiado, debe detenerse e intentarlo más tarde cuando se sienta preparado.

Fecha:	**Lugar:**
Persona/Objetivo : **¿Hacia quien dirigiste tu ira/ miedo?** **Quien provoco tu ira/miedo?**	
Provocación: **¿Que hicieron o dijeron ellos para provocar a tu emoción?** **Si no hubiera una persona especifica? Cual fue la información que viste, escuchaste o leíste que desencadenó tu ira/miedo?**	
Amenaza: **¿Qué concepto / idea / principio / valor fundamental tuyo o relacionado con tu autoestima, tu seguridad personal, económica, o moral sentiste que estaba en peligro o desafiado en ese momento?**	
Recuerdos: identificando el trauma pasado **¿Este evento / provocación /o persona a quien dirigiste tu ira, su apariencia o conducta individual te recuerda a alguien o algún evento en el pasado?** **Si es así, comienza a escribir lo que te venga a la mente con respecto al evento o persona en el pasado. Puedes volver para completar esas notas a medida que recuperas más detalles. Puedes traer de regreso a tu mente los eventos del pasado que necesitan ser tratados adecuadamente, analizándolos**	

nuevamente para que puedan ser sanados. **Usa las preguntas en la sección "Perspectiva" abajo para analizar el evento pasado.**	
Perspectiva: identifica el trauma pasado **¿Qué explicaciones alternativas inofensivas podrías encontrar para el comportamiento de la persona desencadenante del evento? Encuentra al menos 4 explicaciones alternativas inofensivas**	
Perspectiva: busca patrones disfuncionales en tus incidentes de Ira **a- ¿La persona que provoco tu ira, ha hecho esto repetidamente?** **b- ¿Tus expectativas de su comportamiento, son realistas?** **¿Qué has hecho para comunicarle claramente tus expectativas y establecer límites claros con esta persona?** **c- ¿Esta persona, te está tratando de manipular?** **d- ¿Estás tú tratando de manipularla de alguna manera?**	
Perspectiva: Beneficios de este incidente **¿Cómo puedes ajustar, renovar o cambiar tu manera de ver las cosas en base a la nueva información de la que te has dado cuenta hoy? Como vas a cambiar tu enfoque para evitar que se repitan y se perpetúen estos patrones emocionales y/o superar traumas pasados?**	

Contactar nuestra oficina al 913- 317 5040 si tiene alguna preocupación o pregunta.