

NOME

COGNOME

Data/Ora	Dove? Con chi?	Cosa penso?	Cosa sento?	Intensità dell'emozione 0 -100	Cosa faccio?	Come mi sento e cosa penso dopo?
Domenica 23-01 16.00	Stazione dei treni	<i>"Ecco. Il treno è sempre in ritardo, non arriverò mai puntuale."</i>	Rabbia	70	Controllo ripetutamente l'orologio	Aumenta la rabbia e penso <i>"sporgerò denuncia alle ferrovie"</i>