



# 나의 WDEP



나의 분노 상황을 떠올려보고, 내가 한 행동에 대한 득과 실을 따져봅시다.

【상황】



내가 원했던 것은?



내가 했던 행동은?



그 행동이 나에게 도움이 되었나?



어떻게 하면 내가 원하는 것을 얻을 수 있을까?