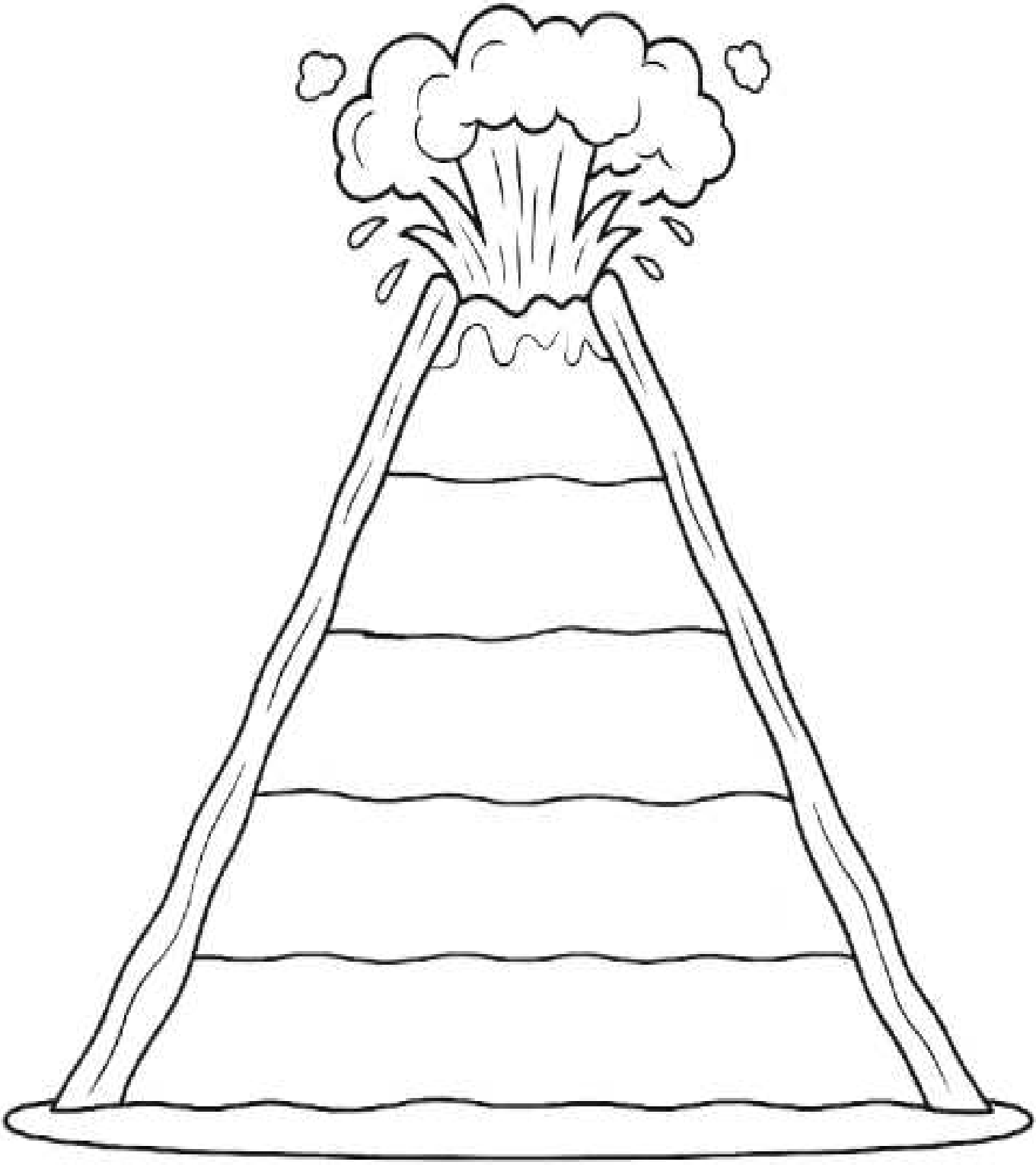
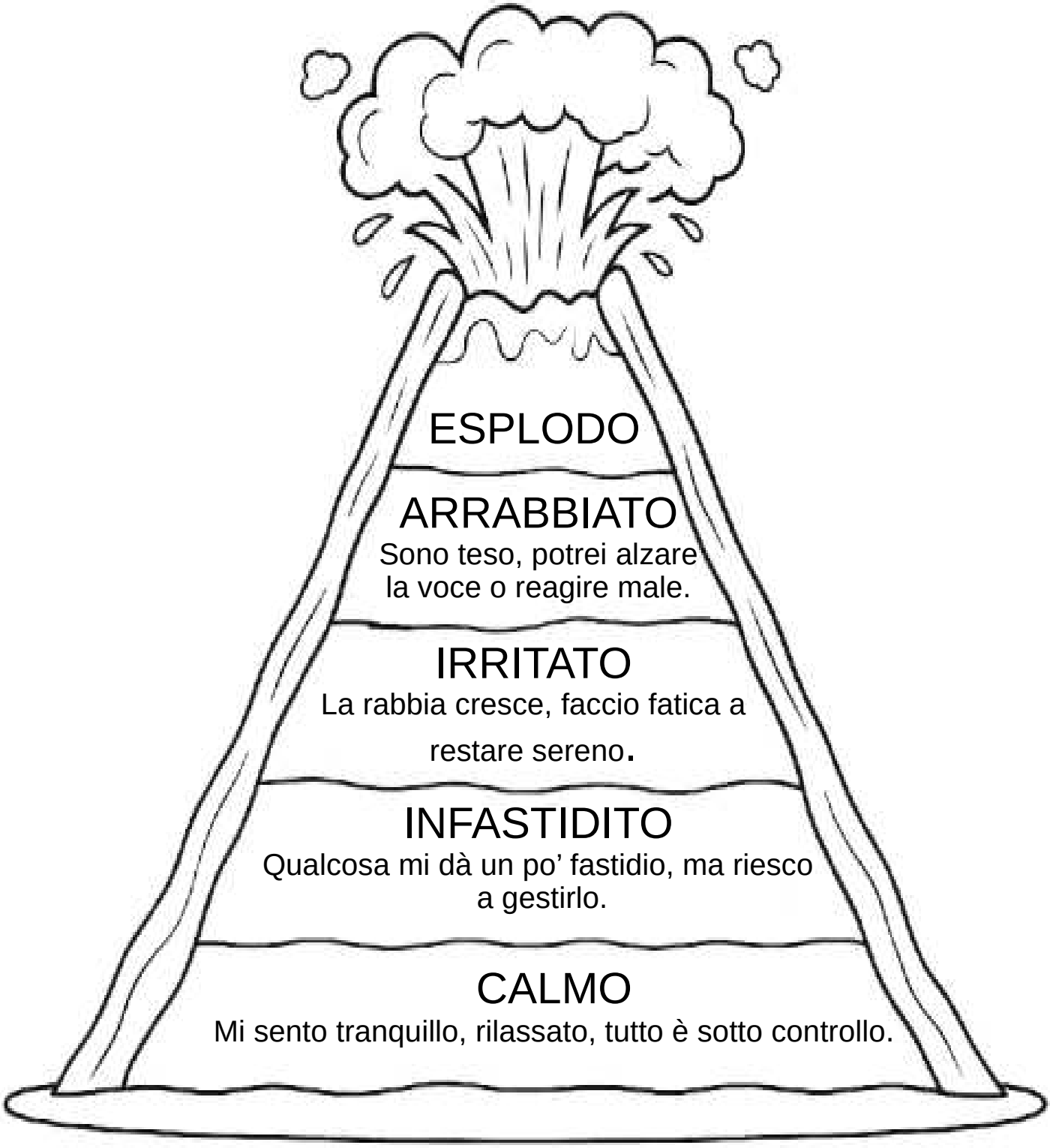


www.scuolainsoffitta.com


ESPLODO
ARRABBIATO
Sono teso, potrei alzare la voce o reagire male.
IRRITATO
La rabbia cresce, faccio fatica a restare sereno.
INFASTIDITO
Qualcosa mi dà un po' fastidio, ma riesco a gestirlo.
CALMO
Mi sento tranquillo, rilassato, tutto è sotto controllo.