

Σήμερα είναι: ..... (ημέρα και ημερομηνία)

Τι έγινε? (γεγονός που μου προκάλεσε αναστάτωση)

.....

.....

.....

Κύκλωσε σε ποιο επίπεδο άγχους νιώθεις ότι βρίσκεσαι αυτή τη στιγμή:



Πώς το βιώνω:

Στην αναπνοή

○

.....

○

.....

○

.....

Στην καρδιά

○

.....

○

.....

○

.....

Στο σώμα

○

.....

○

.....

○

.....

Οι σκέψεις μου

.....

Τα συναισθήματά μου

.....