

ΠΙΝΑΚΑΣ ΕΛΕΓΧΟΥ ΑΓΧΟΥΣ

ΕΡΩΤΗΣΗ	ΚΥΡ.	ΔΕΥΤ.	ΤΡΙΤ.	ΤΕΤ.	ΠΕΜ.	ΠΑΡ.	ΣΑΒ.
Κράτησα ημερολόγιο άγχους							
Γυμνάστηκα							
Γέλασα με φίλους							
Απέφυγα αχρειαστο άγχος							
Εστίασα στα θετικά στοιχεία μου							
Χρησιμοποίησα τεχνική αντιμετώπισης άγχους							
Μίλησα σε κάποιον για κάτι που με απασχολούσε							
Απέφυγα να ρίξω φταιξιμο στον εαυτό μου							
Είχα ρεαλιστικές προσδοκίες							
ΣΥΝΟΛΟ							

Οι πιο αγχώδεις μέρες μου ήταν :

1 πράγμα για το οποίο είμαι περήφανος/η αυτή την εβδομάδα είναι:

.....