

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