

Τί φοβάμαι πως θα συμβεί τις επόμενες 7 ημέρες?	Τί αγχωτικές καταστάσεις περνάω αυτές τις μέρες?

**ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ**

Ημέρα	Τί από αυτά που φοβόμουν συνέβη/δεν συνέβη σήμερα?	Ήταν σήμερα μία καλή/κακή μέρα σε σχέση με αυτά που ήδη αντιμετωπίζω?
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		

**Συμπεράσματα**

<p>Τί συνέβη από αυτά που φοβόμουν?          Πόσες <u>καλές μέρες</u> είχα σε σχέση με όλα αυτά που δήλωσα πως αντιμετωπίζα πριν επτά μέρες?</p>