

| Τί φοβάμαι πως θα συμβεί τις επόμενες 7 ημέρες? | Τί αγχωτικές καταστάσεις περνάω αυτές τις μέρες? |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Δεν θα παραδώσω το project στη δουλειά • Θα με πιάσει κρίση πανικού • Δεν θα κοιμάμαι τα βράδια • Θα μαλώσω με τον σύντροφό μου • Θα με νευριάζουν τα παιδιά μου • Δεν θα προλάβω να κάνω τις δουλειές μου | <ul style="list-style-type: none"> • Δεν έχω λεφτά να πληρώσω τα χρέη μου • Είμαι άρρωστος και δεν μπορώ να πάω στη δουλειά. Θα με απολύσουν • Πέρασε η προθεσμία και δεν έκανα την αίτηση για αυτή τη δουλειά • Δεν ανέβασα στο Blog μου το άρθρο που είχα ανακοινώσει |

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 | Κοιμήθηκα σχετικά καλά και δεν είχα κρίση πανικού | Είχα πάει για καφέ με τη φίλη μου και ξεχάστηκα τελείως από τα προβλήματά μου |
| 2 | Μάλωσα με το σύντροφό μου αλλά δεν κράτησε πολύ. Τα ξαναβρήκαμε. | Μίλησα στο διευθυντή μου και του εξήγησα ότι είμαι άρρωστος/η και δεν μπορώ πάω δουλειά. Μου ευχήθηκε περαστικά |
| 3 | Είχα λίγο ανήσυχο ύπνο αλλά το εκμεταλλεύτηκα και τελείωσα την εργασία που έχω να παραδώσω | |
| 4 | Τα παιδιά μου με βοήθησαν να τελειώσω τις δουλειές του σπιτιού | Αγχώθηκα που δεν ανέβασα το blog μου. Θυμήθηκα ότι το ίδιο είχε συμβεί σε κάποιον blogger που ακολουθώ. Δεν έγινε και τίποτα! |
| 5 | Το αφεντικό με επαινέσε για τη δουλειά που παρέδωσα | Έπαψα να ανησυχώ για την καινούρια δουλειά. Ο διευθυντής σκέφτεται να μου δώσει προαγωγή. |
| 6 | Έβαλα τιμωρία το γιό μου γιατί μου αντιμίλησε, αλλά ήταν ένα μάθημα για αυτόν | Μου ήρθε ειδοποίηση από τον ΟΤΕ ότι έχω μία ληξιπρόθεσμη πληρωμή και θα έχω επιπλέον χρέος 2.5 ευρώ. Δε μου έκοψε και το ρεύμα! |
| 7 | Δε πρόλαβα να τελειώσω τις δουλειές του σπιτιού. Δεν πέθανε κανένας όμως. Μικρό το κακό.. | Ανέβασα το άρθρο μου και εξήγησα τους λόγους της καθυστέρησης. Όλοι μου ευχήθηκαν περαστικά!! |

Συμπεράσματα

| Τί συνέβη από αυτά που φοβόμουν? Πόσες καλές μέρες είχα σε σχέση με όλα αυτά που δήλωσα πως αντιμετωπίζα πριν επτά μέρες? |
|---|
| Τελικά δεν ήταν τόσο τραγικά τα πράγματα!! Κάποια από αυτά που φοβόμουν συνέβησαν αλλά το αποτέλεσμα δεν ήταν τόσο τραγικό όσο περίμενα. Σε μερικές περιπτώσεις μου βγήκε και σε καλό! Τα προβλήματα που αντιμετωπίζω δεν με απασχολούν 24 ώρες το 24ωρο. Έχω στιγμές που τα ξεχνάω τελείως και στιγμές που αναθεωρώ για την επίδρασή τους επάνω μου. Ουδέν κακόν αμιγές καλού! |