

Dziennik zamartwiania

Data / godzina, kiedy pojawiło się zamartwienie	Zamartwienie – co dokładnie mówi moja głowa?	Jak silny jest niepokój teraz? (0-10)	Kiedy odkładam to zamartwienie? (konkretna godzina / dzień)	Co zrobię TERAZ zamiast martwienia się?	Co faktycznie się wydarzyło do czasu „godziny martwienia się”?	Bardziej pomocne, realistyczne myślenie (1-2 zdania)