

Lękotwórcza Sytuacja		Ćwiczenie: Co zrobię? Przez jak długi czas?				
Dzień / Godzina	Myśli <i>Co może się zdarzyć? Co jest w tym najgorszego? Jak prawdopodobne jest to, że tak się faktycznie stanie?</i>	Ocena lęku 0 – 10 Przed	Ocena lęku 0 – 10 Podczas	Ocena lęku 0 – 10 Po	Czas trwania	Komentarz <i>Co się wydarzyło? Co zrobiłaś/eś? Co działało się z lękiem ? `co pomogło? Co nie pomogło? Co możesz zrobić inaczej następnym razem?</i>