

ΕΠΕΞΕΡΓΑΖΟΜΑΙ ΤΙΣ ΑΝΗΣΥΧΙΕΣ ΜΟΥ

Απαντώ στις παρακάτω ερωτήσεις και καταγράφω πληροφορίες που θα με βοηθήσουν να αποκτήσω μια σφαιρική εικόνα για τα γεγονότα, τις καταστάσεις ή τις σκέψεις που με ανησυχούν.

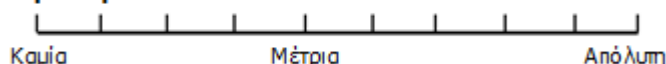
Τι με ανησυχεί;

Ποιες σκέψεις κάνω;

-
-
-
-

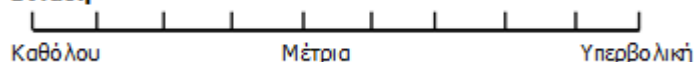
Τι προβλέπω ότι θα συμβεί;

Βεβαιότητα



Τι συναισθήματα νιώθω για όσα σκέφτομαι;

Ένταση



Στοιχεία υπέρ της πρόβλεψής μου

Στοιχεία κατά της πρόβλεψής μου

Χειρότερο σενάριο

Πιθανότερο σενάριο

Καλύτερο σενάριο

Πώς θα αντιμετωπίσω το χειρότερο σενάριο;

Ποιες είναι οι συνέπειες της ανησυχίας μου στην προσωπική και επαγγελματική μου ζωή;

Πόσο θα με ενοχλούν οι σκέψεις και η ανησυχία μου σε μια ημέρα, μια εβδομάδα και ένα χρόνο;

Τι συμβουλή θα έδινα σε έναν φίλο που αντιμετωπίζει την ίδια ανησυχία;

Τι θα με συμβούλευε κάποιος που με αγαπά;