



Harjoitus: Oirepäiväkirja

Miksi?

Ahdistusta herättävien tilanteiden ja ajatusten tunnistaminen on tärkeää, jotta muutos olisi mahdollinen.

Miten?

Seuraa oireitasi muutaman päivän ajan. Joka kerta kun huomaat ahdistuksen nousevan, pohdi alla oleviin kysymyksiin vastauksia. Kirjaa vastauksiasi alla oleviin kenttiin tai päiväkirjaan. Voit tehdä samana päivänä useita merkintöjä.



