

Имя: _____ Дата: _____

КОНТРОЛЬ ТРЕВОГИ

- Что заставляет вас чувствовать беспокойство?

- Какие мысли приходят вам в голову?

- Как реагирует ваше тело?

- Что самое худшее, что может случиться?

- Что вы можете контролировать в этой ситуации?

- Что можно сделать, чтобы успокоиться?

