

DAY 3

Διαχείριση άγχους

Πηγές άγχους

α) Κάντε μία λίστα με τα πράγματα που σας αγχώνουν και δεν μπορείτε να τα αλλάξετε

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
---	---

β) Καταγράψτε τρεις καταστάσεις που σας δημιουργούν άγχος και τις οποίες ξέρετε ότι μπορείτε να τις αποφύγετε

Στο εξής θα αποφεύγω συγκεκριμένους ανθρώπους όπως...

<hr/> <hr/> <hr/>

Θα αποφεύγω συγκεκριμένα μέρη, όπως...

<hr/> <hr/> <hr/>

Θα αποφεύγω συγκεκριμένες καταστάσεις, όπως...

<hr/> <hr/> <hr/>
