



불안의 소용돌이



최근 심하게 긴장했거나 불안했던 상황을 써 보세요.

상황

자신이 했던 생각	자신이 느꼈던 감정	자신이 한 행동



불안할 때, 불안을 줄이기 위해 자신에게 도움이 되었던 말이나 행동 또는 생각을 써보세요.

