

## تمرین ثبت استرس‌های روزانه

روز و ساعت	چه چیزی باعث استرسم شد؟	در بدنم چه حس‌هایی داشتم؟	چه احساساتی داشتم؟ (ترس، اضطراب، غم، خشم، نفرت، لذت، ناامیدی ...)	چه افکاری داشتم؟ (از ذهنم چه گذشت؟ چه تصاویر ذهنی داشتم؟)	چه کار کردم؟
<p>شنبه ۹۴/۸/۲۲ ساعت ۷</p>	<p>توراه مدرسه تصادف شده بود خیابون بند اومده بود</p>	<p>دلشوره بیقراری کمی خواب آلودگی ...</p>	<p>نگرانی خشم اضطراب ...</p>	<p>نکنه دیر برسم؟ هفته پیش هم دیر رسیدم به کلاس کاش از یه مسیر دیگه میرفتم کاش زودتر بیدار می شدم ...</p>	<p>چشمامو بستم و چندتا نفس عمیق کشیدم جزوه رو مرور کردم سعی کردم حواس خودمو پرت کنم ...</p>