

Dzień Godzina	Przebieg wydarzeń	Jak się czułem/am zanim zacząłem/am się martwić?	Moje obawy	Jak bardzo czułem/am się niespokojna? (0-100%)	Co wtedy zrobiłem/ zrobiłam?	Jak się po tym poczułem/am?
<i>Środa 12.30</i>	<i>Otwieram książkę, zaczynam się uczyć</i>	<i>Zrozpaczony, złękniony</i>	<i>Nie nauczę się tego. Nie zdam egzaminu. Wydę na głupka</i>	<i>Lęk 90% Smutek 80%</i>	<i>Sprawdzałem co się stanie jeśli nie zdam tego egzaminu</i>	<i>Zestresowany, beznadziejny</i>
<i>Piątek 20.30</i>	<i>Koleżanka napisała, że na zaocznych 80% studentów nie zdało tego egzaminu</i>	<i>Zestresowany</i>	<i>Nie zdam. Zawiodę wszystkich. Wyjdzie prawda, że nadaję się tylko do zawodówki</i>	<i>Lęk 100% Smutek 90%</i>	<i>Zamykam książki i sięgam po słodycze</i>	<i>Poczucie bezsensu</i>

Dzień Godzina	Przebieg wydarzeń	Jak się czułem/am zanim zacząłem/am się martwić?	Moje obawy	Jak bardzo czułem/am się niespokojna? (0-100%)	Co wtedy zrobiłem/ zrobiłam?	Jak się po tym poczułem/am?