2 Реальна ситуація:

Тривожний заголовок:

Тілесні прояви емоції:

Інтенсивність емоції: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Реалістичність страху: чи станеться це сьогодні? ____ %

Тілесні прояви емоції після оцінки реалістичності страху:

Інтенсивність емоції після оцінки реалістичності страху: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Що змінилось?

3 Реальна ситуація:

Тривожний заголовок:

Тілесні прояви емоції:

Інтенсивність емоції: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Реалістичність страху: чи станеться це сьогодні? ____ %

Тілесні прояви емоції після оцінки реалістичності страху:

Інтенсивність емоції після оцінки реалістичності страху: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Що змінилось?

LIVEWORKSHEETS