|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **სიტუაცია**  (თარიღი) | **შფოთვის გამომწვევი**  **მიზეზი** | **ემოცია**  (განცდის ინტენსივობა  0%-100%) | **ნეგატიური**  **განცდა**  (ინტენსივობა  0%-100%) | **რეაგირება**  (როგორ ვუპასუხე  გამღიზიანებელს) | **როგორი იქნებოდა ამ**  **უარყოფით აზრებზე ნაციონალური პასუხი** | **შედეგი**  თავიდან  შეაფასეთ ნეგატიური  აზრების ინტენსივობა  (0%-100%) |

**შფოთვის დღიური - აკონტროლე შენი მდგომარეობა**