|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **სიტუაცია**(თარიღი) | **შფოთვის გამომწვევი** **მიზეზი** | **ემოცია**(განცდის ინტენსივობა0%-100%) | **ნეგატიური****განცდა**(ინტენსივობა0%-100%) | **რეაგირება**(როგორ ვუპასუხეგამღიზიანებელს) | **როგორი იქნებოდა ამ****უარყოფით აზრებზე ნაციონალური პასუხი** | **შედეგი**თავიდან შეაფასეთ ნეგატიურიაზრების ინტენსივობა (0%-100%) |

 **შფოთვის დღიური - აკონტროლე შენი მდგომარეობა**