



יומן כביסת חוויות של: _____

אילו טורדנים תקפו אותי בזמן המתקפה המשולבת (זכרו - טורדן הוא מחשבה מציקה, לרוב בעל משפט אחד שחוזר על עצמו)	אילו רגשות הרגשתי בזמן המתקפה המשולבת (למשל - כעס, עצב, פחד, גועל...)?	אילו תחושות גופניות חשתי בזמן המתקפה המשולבת (למשל - רעד, בחילה, סחרחורת, עקצוצים)?	זמן ומקום המתקפה המשולבת (למשל - "בסלון, ב15:00", או "בחוג ריקוד, ב17:30")