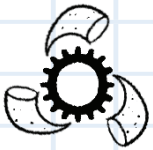

יומן בסיסת תוויות שלי

זמן ומקום המתקפה המשולבת (למשל – "בסלון, ב15:00", או "בחוג ריקוד, ב17:30")	אילו תחושות גופניות חשתי בזמן המתקפה המשולבת (למשל – רעד, בחילה, סחרחורת, עקצוצים)?	אילו רגשות הרגשתי בזמן המתקפה המשולבת (למשל – כעס, עצב, פחד, גועל...)?	אילו טורדנים תקפו אותי בזמן המתקפה המשולבת (זכרו – טורדן הוא מחשבה מציקה, לרוב בעל משפט אחד שחוזר על עצמו)	מספור מ: 1-10

סודי ביותר