

Pánik - Önrontó kör

Fizikai érzetek Mit érzett a testében? Hol érezte azt?	Gondolatok Milyen gondolatok futottak át az agyán abban a pillanatban? (szavak, belső képzetek)	Érzések/Viselkedés Milyen érzelmet élt meg? (ideges, szorongó, félelem, pánik, elárasztottság, terrorveszély, stb) Ezek intenzitása: 0-100% Mit tett?

Példa:

