

Orosdagbok

Att skriva orosdagbok kan vara ett sätt att lära sig mer om sin oro och utvärdera hur de verktyg du prövar för att hantera din oro fungerar för dig! Börja med att varje kväll skriva ned hur många gånger du oroat dig under dagen och hur lång tid detta tagit vid varje tillfälle.

När/var?	Vad?	Hur länge?
<i>Tid och plats</i>	<i>Vad oroade du dig för?</i>	<i>Tid i minuter</i>