Hierarchia Sytuacji których się boję

Zapisz wszystkie sytuacje, które cię stresują, potem zapisz je w poniższej tabeli, w kolejności od najbardziej stresujących do najmniej stresujących. W ostatniej kolumnie zapisz, jak wysoki stres odczuwasz, od 0 (brak stresu) do 10 (maksymalny stres).

Numer	**Sytuacja**	**unikasz?** **tak / nie**	**Stres** **0 – 10**