



# 焦虑日记

焦虑应对专项课程 | 每日记录模板 (42天)

为什么要写焦虑日记? 焦虑日记是自我觉察的工具。通过每天记录, 你可以发现自己的焦虑模式: 什么时候、什么情境下最容易焦虑? 身体有什么反应? 你用了什么方法应对? 这些信息将帮助你与焦虑和平共处。

日期	时间	焦虑程度 (0-100)	触发事件 (发生了什么?)	身体反应 (身体感觉)	应对方式 (你做了什么)	效果 (焦虑变化)
第1天 __月 __日	早晨					
	睡前					
第2天 __月 __日	早晨					
	睡前					
第3天 __月 __日	早晨					
	睡前					

来源: [cbt.nxninli.com](http://cbt.nxninli.com) | 焦虑应对专项课程

每天记录, 坚持42天, 你会发现自己的焦虑模式