سريرة SAREERA

# وقت القلق

بدل ما يلاحقك القلق طول اليوم، حدد له وقت ثابت من ٢٠ إلى ٣٠ دقيقة. لما يجيك قلق برا الوقت، اكتبه هنا بكلمتين وأجّله.

**وقت القلق اليومي** **المكان**

| التاريخ | القلق اللي جاني | قدرت أأجله؟ | في وقت القلق: كم يهمني الحين (١–١٠) | أقدر أسوي فيه شي؟ وش هو؟ |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

**تذكير**

- لا تخلي وقت القلق قبل النوم مباشرة.
- إذا خلص الوقت وأنت ما خلصت، كمّل بكرة في نفس الوقت.
- كثير من القلق يخف بنفسه قبل ما يجي وقته، لاحظ هذا.

© ٢٠٢٦ سريرة. جميع الحقوق محفوظة. يُسمح للأخصائي بطباعته واستخدامه مع عملائه، ويُمنع إعادة نشره أو بيعه.