«Ο Άρης και η Αράχνη» Φύλλο Εργασίας 6

Ποια είναι η επόμενη άσκηση θάρρους για εσένα; Προσπάθησε να την κάνεις πολλές φορές μέσα στην μέρα και γράψε πόσο σε δυσκόλεψε!

Η επόμενη άσκηση θάρρους είναι:

Στον χάρτη των καταναγκασμών, αυτή είναι:

Κατάφερα να κάνω την άσκηση θάρρους (ημερομηνία)	Πόσο δύσκολη ήταν; (1-10)

© Veronika Brezinka (PhD), Department of Child and Adolescent Psychiatry, Zurich University, Switzerland
Μετάφραση και προσαρμογή στην ελληνική γλώσσα από την Γκ. Λιαμάκη και την Α. Τερτίπη.