Myśli, które nakręcają mój lęk:	Myśli, które wyciszają mój lęk:
❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖	❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖
Zachowania, które nakręcają mój lęk:	Zachowania, które wyciszają mój lęk:
❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖	❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖