

Dziennik Panik

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
Sytuacja							
Odczucia ciała / Mentalne zdarzenia (np. przyspieszony puls, bezdech, oszołomiony, rozbiegane myśli)							
Negatywne myśli							
Odpowiedź do negatywnych myśli							
Suma ataków paniki dzisiaj							