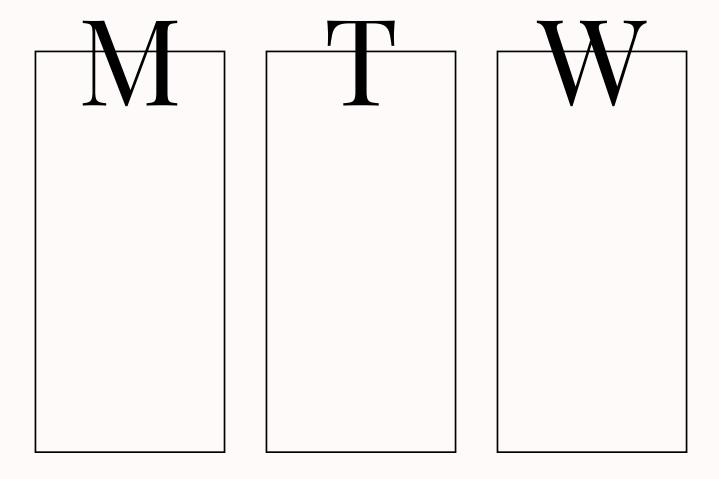
## Anxiety Management Plan

TODAY I AM FEELING ANXIOUS ABOUT
I WILL ALLOW MYSELF TO FEEL ANXIETY OVER [choose 2 anxious thoughts]
TO ELIMINATE THIS STRESSOR, TODAY I WILL
TO ELIMINATE THIS STRESSOR, TODAY I WILL

## Five Minute Tournaling

TODAY I AM GRATEFUL FOR



WEEKLY AFFIRMATION	Weekly An.	xiet	Ty	Tr	dc	ke	Y~
	Gratitude Journal Followed	0 0	) ()	0	0	<ul><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li></li><li><!--</th--><th>0</th></li></ul>	0
	Management Plan Followed Two Thought Triggers	0 0	) (	$\circ$	$\circ$	$\bigcirc$	0
	Approach Talked to a Friend	0 0	) (	$\circ$	$\circ$	$\bigcirc$	0
	or Therapist Social Media Break Went for a Walk	0 0	) ()	0	0	0	0
0	Yoga Medication	0 0		0	0	0	0
	Followed Night Detox Routine	0 0		0	$\bigcirc$	0	0

