



我的恐懼清單

我害怕的事情是	
原因是因為	
之前有發生過這件事嗎	
這件事實際上是因為	
還可能發生什麼情況嗎	
冷靜的思考， 這件事情對我的影響	
實際經歷後， 有發生什麼事嗎？	