Anxiety Action Plan

Right now, I'm most anxious about:

		gge :
		\frac{1}{2}
<u> </u>		
	—	
	Man	
	My current emotional and physical response to this anxiety is:	
_		

	<u> 10 - 10 - 11 (11 - 11) </u>	
·- <u>-</u>		
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		
		Z
.fx,		
· ·		
<u> </u>		
<u> </u>		
	, T	
	'r	