

HARJOITUS: ALTISTUSPÄIVÄKIRJA

Tehtävässä *Välitavoitteiden tekeminen* pohdit, mitä asioita paniikkikohtaukset ovat estäneet sinua tekemästä. Muodostit tavoitteita, jotka tahtoisit saavuttaa. Lopuksi jaoit tavoitteesi välitavoitteisiin.

Nyt aloitetaan altistusharjoittelu kohti asettamaasi tavoitetta. Valitse yksi tavoitteistasi (tai valitse jokin uusi tavoite) ja kirjoita se kohtaan *Pitkän aikavälin tavoite*. Kirjoita tämän jälkeen jokainen välitavoitteesi sille tarkoitettuun kohtaan. Järjestä välitavoitteet helpoimmasta haastavimpaan. Suunnittele valmiiksi, milloin ja miten voit kukin välitavoitteen toteuttaa. Suorittuasi välitavoitteen, täytä loput päiväkirjan kentät kyseisen tavoitteen kohdalta.

Altistuspäiväkirjan ensimmäiseltä riviltä löydät esimerkin ensimmäisen välitavoitteen päiväkirjamerkinnästä.

Pitkän aikavälin tavoite:

Esimerkiksi: *Kuntosalille meno*

Välitavoite	Milloin aion toteuttaa, kenen kanssa ja miten?	Toteutettu (päivämäärä)	Ahdistus ennen altistusta / sen aikana (0-100)	Ahdistus altistuksen jälkeen (0-100)
<i>Pakkaan kuntosalikampeet ja varaan ajan kalenteriin</i>	<i>Tänään illalla töiden jälkeen</i>	<i>4.5.</i>	<i>20</i>	<i>0</i>

Lopuksi onnittele itseäsi onnistuneesta altistusharjoituksen suorituksesta! Jos haluat, voit toistaa harjoituksen jollakin toisella tavoitteella.