

TEHTÄVÄ B: LISTA PELOISTANI JA HUOLISTANI

Jotta voisit kohdata pelkosi, sinun pitää ensin laatia lista kaikista sellaisista tilanteista, jotka aiheuttavat sinulle huolta. Jos tarvitset apua ideoinnissa, katso realistisen ajattelun lomakkeitasi. Voit pyytää ideoita myös sinusta huolehtivilta ihmisiltä.

 Pyri miettimään mahdollisimman monta huolta aiheuttavaa tilannetta ja sijoita jokainen tilanne oikeaan ruutuun sen mukaan, kuinka huolestunut olisit.



Hyvin
huolestunut
huolen aste
9-10



Huolestunut
huolen aste
5-8



Hieman
huolestunut
huolen aste
1-4