



Övning: Exponeringsdagbok

Mål

Du uppnår dina långsiktiga mål genom att dela upp dem i mindre delmål.

Du lär dig att schemalägga delmålen i delar som passar dig, och du kan följa upp dina framsteg.

Anvisning

Gå tillbaka till uppgiften "Sätt upp delmål" och fundera på vilka saker panikattackerna har hindrat dig att göra. Du satte upp mål som du vill uppnå. Slutligen delade du upp dem i delmål.

I den här övningen börjar du din exponeringsträning mot det långsiktiga mål du har satt upp. Du hittar dagboksmallen på följande sida.

Välj ett av målen du satte upp tidigare eller hitta på ett nytt mål. Skriv upp det under punkten "Mitt långsiktiga mål".

Skriv därefter ner vart och ett av dina delmål vid lämpliga punkter. Placera delmålen i ordningsföljd från enklaste till mest utmanande.

Planera i förväg när och hur du kan genomföra vart och ett av delmålen.

När du har slutfört delmålet fyller du i resten av fälten för det målet i dagboken.

Mot långsiktiga mål

--



Delmål	När tänker jag göra det? Med vem? Hur?	När har jag gjort det? (datum)	Ångest före/under exponeringen (0-100)	Ångest efter exponeringen (0-100)