



Övning: Exponeringsdagbok

Mål

Du lär dig observera vilka situationer som orsakar dig stor ångest och hur övningarna hjälper dig att möta dem. Med exponeringsövningarna lär du dig att följa upp din egen utveckling.

Anvisning

Anteckna i följande exponeringsdagbok alla övningar du har gjort. Genom att aktivt fylla i listan blir det lättare för dig att följa upp dina framsteg.

Exponeringsdagbok

Datum	Uppgift	Ångestintensiteten som högst (0-100)	Ångestintensitet i slutet (0-100)



Datum	Uppgift	Ångestintensiteten som högst (0-100)	Ångestintensitet i slutet (0-100)