

## Planering av exponering: Inför exponering

NAMN

**Vad undviker jag på grund av obehagliga känslor?  
(Situationer, aktiviteter, kroppsupplevelser, inre bilder osv)**

**Vad är jag mest rädd skall hända om jag utsätter mig för det?**

**Vad är jag mest rädd att inte stå ut med om jag utsätter mig för det?**

**Hur kan jag bäst testa om jag verkligen behöver vara så rädd för detta?  
Vad skulle jag behöva göra för att motbevisa min rädsla?**

**Hur länge behöver jag testa detta för att bli säker?**

**I vilken situation kan jag testa detta, och vad skall jag göra?**

Min optimala exponering:

Att tänka på under exponeringen

**Vad är det jag testar?**

(Vad är det jag är mest rädd för, och vad är jag mest rädd att inte stå ut med?)

**Vad skall jag släppa taget om under exponeringen?**

(Känslomässiga undvikanden)

**Vilka känslostyrda beteenden behöver jag se upp för?**

**Känslostyrda beteenden: "Göra tvärtemot" känslan:**

1

2

3

**Hur skall jag göra för att vara verkligt närvarande i upplevelsen?**

(Medveten närvaro genom fokus på det skrämmande i tankar, aktiviteter, inre bilder, kroppsupplevelser etc.)

**Vilka känslor är det jag känner under exponeringen?**

(Sätta ord på känslor)

**Hur kan jag kombinera det? Hur kan jag generalisera det till olika sammanhang?** (Kombination av obehagliga triggers, generalisering till olika inre och yttre kontext )

Att gå igenom efter exponeringen

**Vad var det jag testade?**

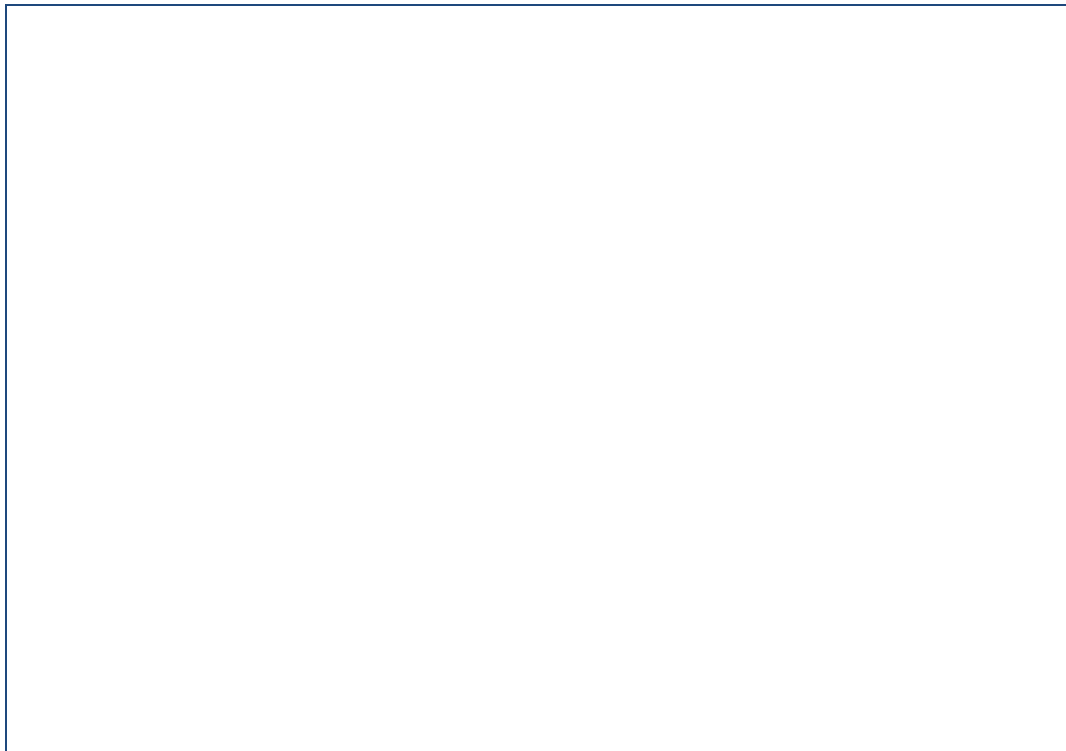
(Vad är det jag är mest rädd för, och vad är jag mest rädd att inte stå ut med?)

**Hände det jag var rädd för?**

**Om det hände, kunde jag klara av det?**

**Hur vet jag det?**

**Vad lärde jag mig?**



Hur kan jag fortsätta utveckla det jag lärt mig under exponeringen?

**Motivation till fortsatt vidmakthållande:**

Det är viktigt för mig att träna detta därför att:	
Jag är beredd att känna:	
Så att jag kan:	
Genom de här konkreta beteendena: 1.	
2.	
3.	

**Jag måste se upp för:**

1)

2)

3)

**Jag vet att jag är på rätt väg när jag märker att:**

1)

2)

3)