

Foglio di Pratica dell'Esposizione

(inhibitory learning)

Preparazione

Di che cosa ho paura? (a che cosa ho bisogno di espormi?)

Che cosa temo che accada? (che cos'è il peggio che potrebbe accadere?)

Quanto è probabile che il risultato temuto si verifichi? (0-100%) _____

Quanto sarebbe grave se accadesse. (0-100%) _____

Per chi/che cosa è importante per me espormi _____

Esposizione

Esponiti alla situazione temuta

Per tutto il tempo possibile

Sii aperto all'esperienza e:

- Non agire alcun comportamento di sicurezza
- Nota ed entra in contatto con ciò che senti e provi

Ciò che è accaduto e che ho imparato

Quale è stato l'esito dell'esposizione? È accaduto ciò che temevo? (SI/NO)

Che cosa ho imparato?

Se dovessi rifare l'esposizione ora:

Quanto è probabile che il risultato temuto si verifichi? (0-100%) _____

Quanto sarebbe grave se accadesse. (0-100%) _____