

Come fare un'esposizione basata sull'ACT

- Preparati a sentirti a disagio
- Entra in contatto con ciò che è importante per te
- Scegli di essere aperto all'esperienza: osserva e sii presente
- Non usare comportamenti di sicurezza, durante o dopo l'esposizione
- Sii curioso riguardo alle conseguenze di stare in contatto con il disagio
- Stai nella situazione di esposizione abbastanza a lungo da scoprire qualcosa di nuovo
- Ripeti le esposizioni
- Pratica l'esposizione in diversi posti, momenti e situazioni

Adapted from Abramowitz, Deacon & Whiteside (2011). Exposure therapy for anxiety: Principles & practice. Guilford Press.