

EXPONERING IN VIVO - PLANERA & UTVÄRDERA

Val av exponering samt förväntad grad av ångest:

Så här ska exponeringen utföras (var, när, hur):

Det här är jag rädd för att kommer hända:

Lyckades du fullfölja din planerade exponering?

Vilken grad av ångest upplevde du som mest? Upplevde du någon förändring i grad av ångest under exponeringen?

Hände något av det du var rädd för skulle hända?

Vad har du lärt dig?
