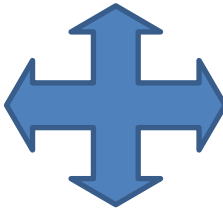


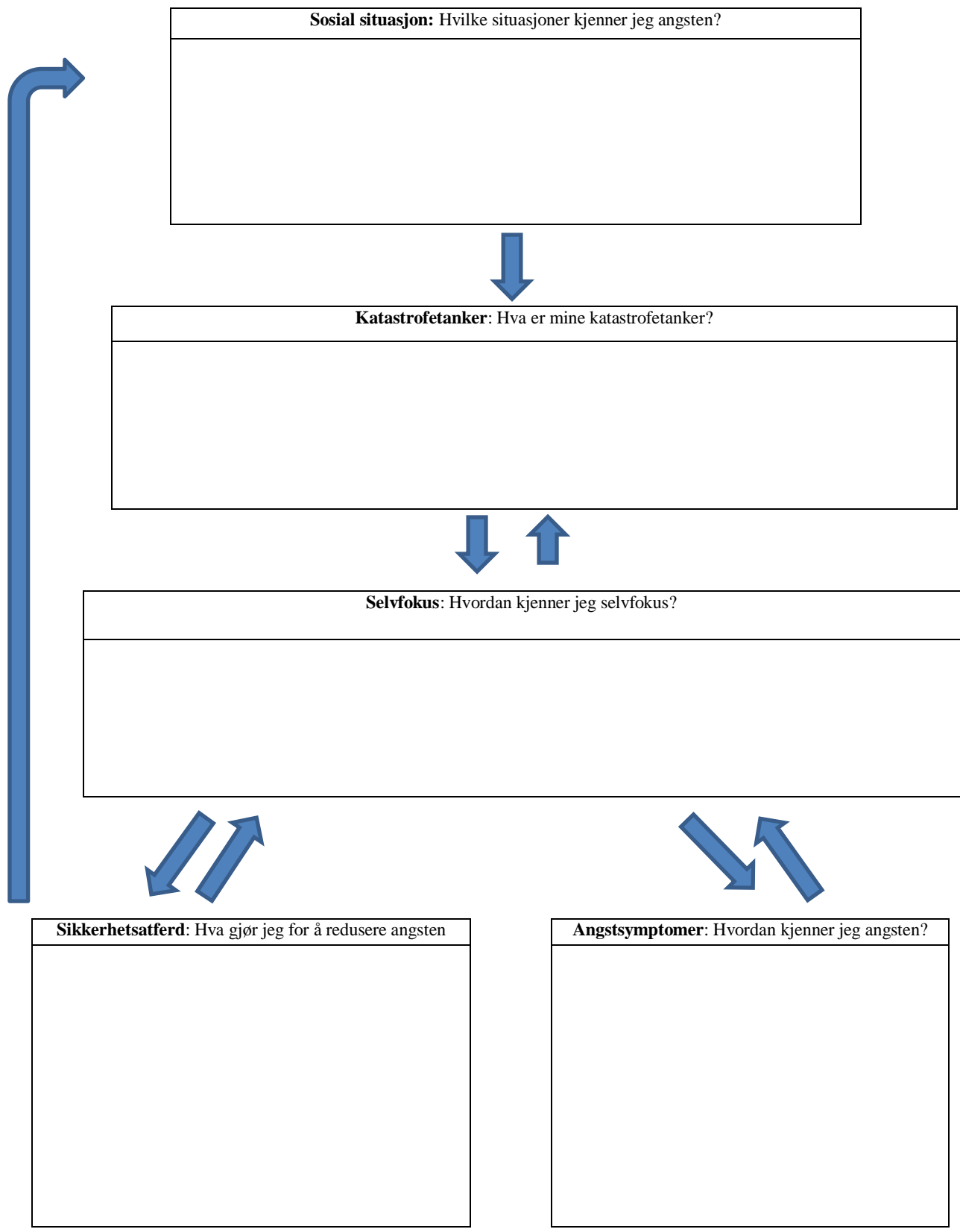
Arbeidsark 1: Diamanten

Fyll inn dine egne opplevelser ved punktene. Hvordan kjenner du din sosiale angst?

Atferd		
	1:	
	2:	
	3:	
	4:	
	5:	
Følelser		Tanker
1:		1:
2:		2:
3:	Kroppen	3:
4:	1:	4:
5:	2:	5:
	3:	
	4:	
	5:	

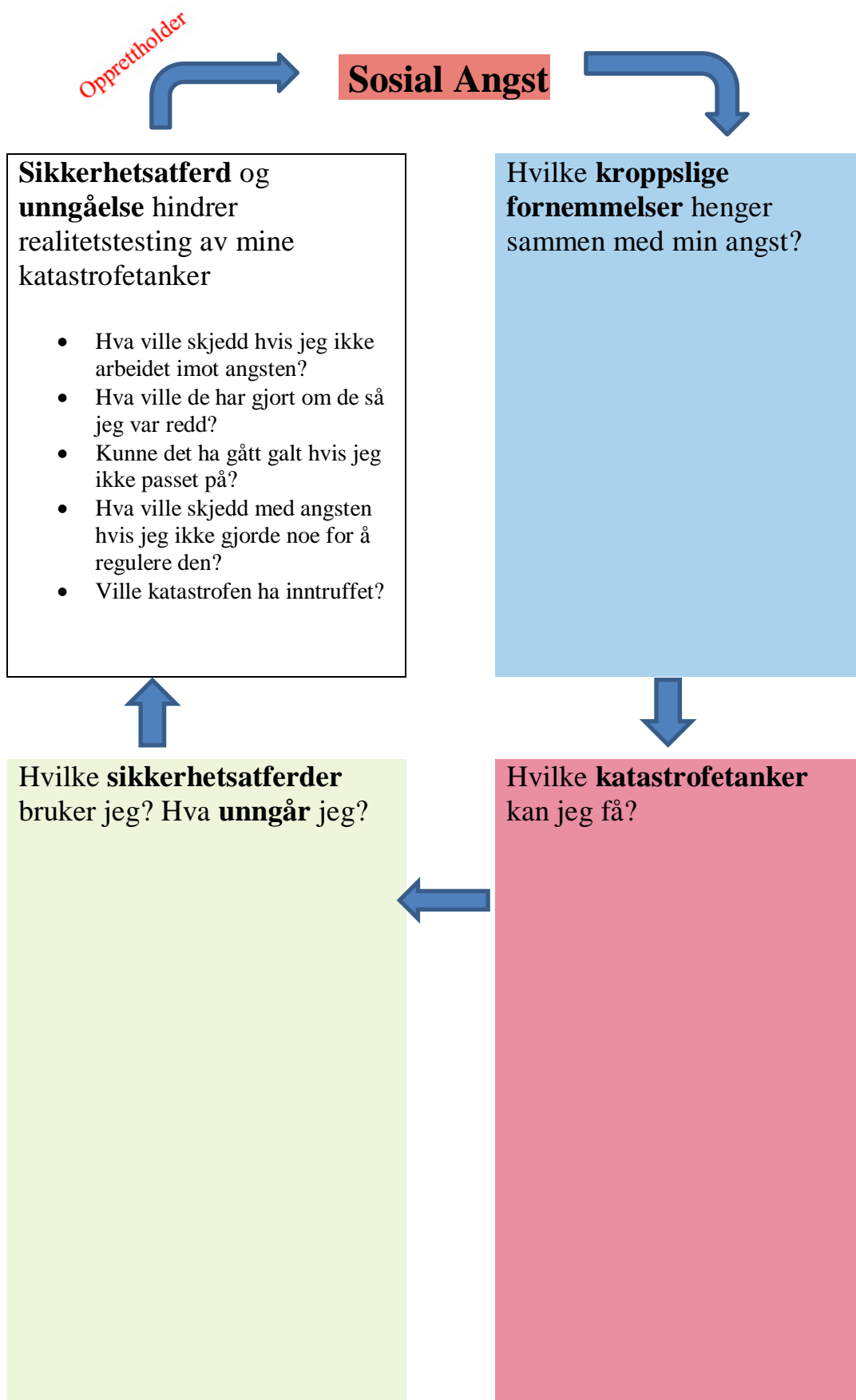
Arbeidsark 2: Min modell

Bruk modellen nedenfor og fyll inn med dine opplevelser



Arbeidsark 3: Den onde sirkel

Fyll inn de fargelagte områdene med egne opplevelser



Arbeidsark 4: Eksponering

Lag flere kopier og bruk før og etter hver eksponering.

FØR EKSPONERING

Hvilken katastrofetanke er det jeg skal teste ut:
Hvordan skal jeg teste ut dette:
Hvilke sikkerhetsatferder skal jeg unngå å gjennomføre
Hvor kan jeg holde fokus når angsten stiger
Hva kan jeg gjøre får å øke angsten?

ETTER EKSPONERING

Hvis det jeg fryktet faktisk skjedde, var det så ille som jeg trodde?

Hvordan var min erfaring sammenlignet med slik jeg trodde du kom til å gå? Ble jeg overrasket?

Hva lærte jeg?