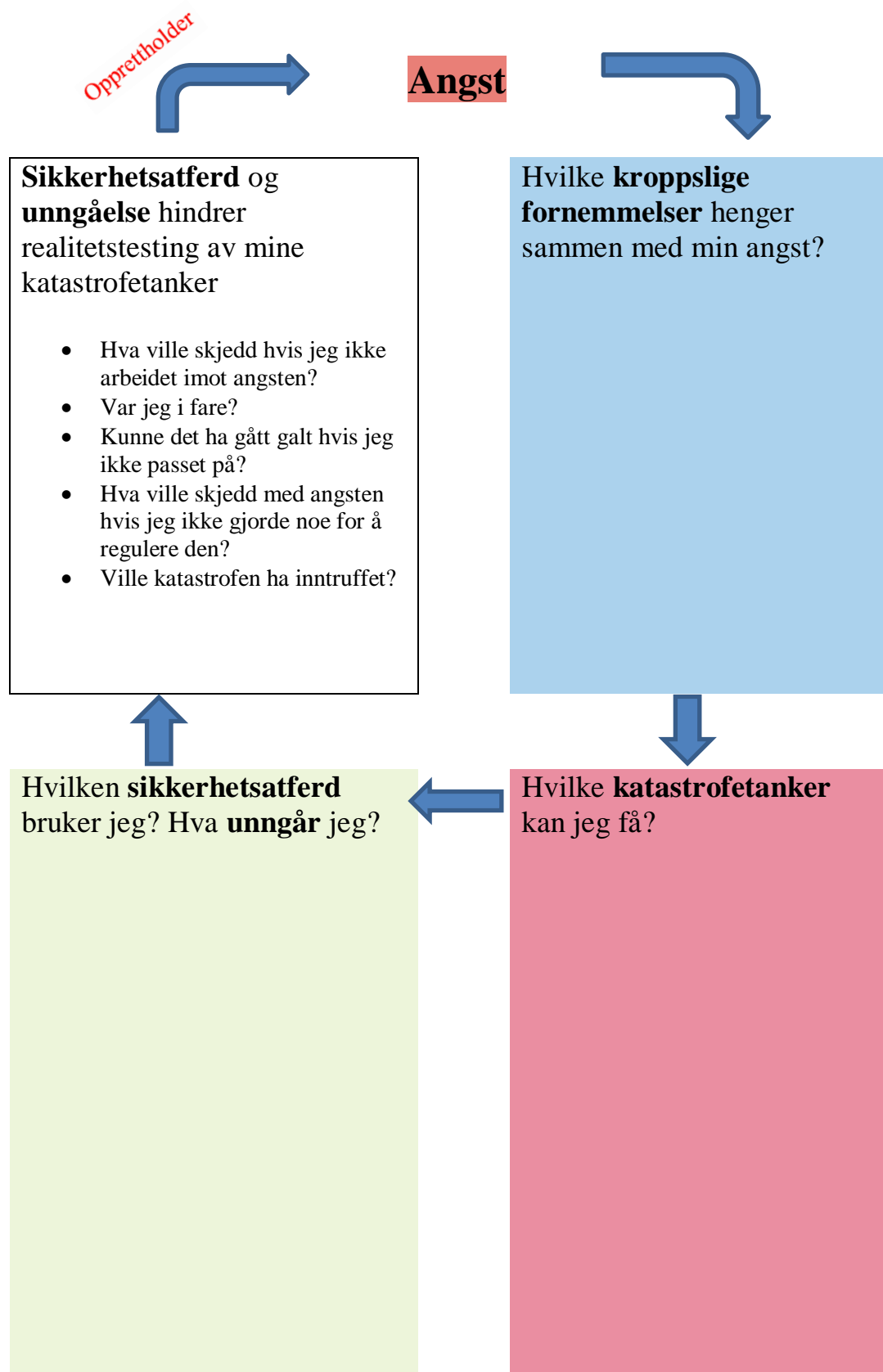


# Min angstsirkel

Fyll inn fargelagte områder med egne opplevelse



## FØR EKSPONERING

<b>Hvilken katastrofetanke er det jeg skal teste ut:</b>	
<b>Hvor sannsynlig tror jeg det er at katastrofen inntreffer?</b>	
<b>Passende eksponeringsøvelser?</b>	
<b>Hvilken sikkerhetsatferd skal jeg redusere eller unngå fullstendig?</b>	
<b>Strategier for å oppsøke angsten:</b>	
<b>Dette skal jeg huske på:</b>	
Jeg skal forsøke å eksponer uten sikkerhetsatferd Jeg skal forsøke å øke angsten under eksponeringen Jeg skal arbeide så intensivt jeg klarer	Jeg skal forsøke å varier type eksponering Jeg skal sikte på overlæring Jeg skal huske på at angst er nøkkelen til endring

## ETTER EKSPONERING

**Var opplevelsen så ille som jeg fryktet på forhånd?**

**Inntraff katastrofen som jeg fryktet?**

**I hvilken grad klarte jeg å unngå å bruke sikkerhetsstrategier og oppsøke angsten?**

**Se for deg at du skulle gjøre eksponeringen på nytt, hvor mye frykter du nå at katastrofen skal inntreffe?**