



Sosiaalisen jännittämisen omahoito-ohjelma

Harjoitus: Altistuspäiväkirja

Tavoite:

Opit havainnoimaan, mitkä tilanteet aiheuttavat sinulle paljon ahdistusta ja miten harjoitukset auttavat tilanteiden kohtaamista. Opit seuraamaan omaa kehitystäsi altistusharjoitusten parissa.

Ohje:

Täytä kaikki tekemäsi harjoitukset alla olevaan altistuspäiväkirjaan. Täyttämällä listaa aktiivisesti sinun on helpompi seurata edistymistäsi.

Altistuspäiväkirja:

Pvm	Tehtävä	Ahdistavuus enimmillään (0-100)	Ahdistavuus lopuksi (0-100)

