

DAG: _____ DATUM: _____ TIJD: _____

WELKE EXPOSURE-OEFENING GA IK UITVOEREN?

OEFENING:

WAT GA IK PRECIJS DOEN? HOE VAAK? HOELANG?

VOORAF:

WAT GA IK NIET DOEN OM DE ANGST TE VERMINDEREN?

WAARVOOR BEN IK HET MEEST BANG DAT ER GAAT GEBEUREN?

WAT IS MIJN ANGSTIGE VERWACHTING?

VOORAF

STERKTE:

ACHTERAF:

WAT GEBEURDE ER IN WERKELIJKHEID? BEN IK VERRAST
DOOR DEZE UITKOMST? ZO JA, WAAROM? WAT HEB IK GELEERD?

ACHTERAF

GELOOF:

VERVOLG:

BEN IK TIJDENS DEZE OEFENING BANG GEWEEST?

KAN IK HET MIJZELF MOEILIJKER MAKEN? HOE?

KAN IK DE OEFENING NOGMAALS DOEN?
