

# Drabina Ekspozycji

Ułóż listę sytuacji budzących w tobie lęk, zaczynając od tych najbardziej przykrych i kończąc na tych najmniej przykrych. Oceń poziom lęku, jaki u ciebie wywołują na skali od 1 do 10.

Sytuacja Wyzwalająca Lęk, Obsesję lub Kompulsję	Poziom Niepokoju (1 – 10)
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

# Formularz Pracy Domowej z Ekspozycji

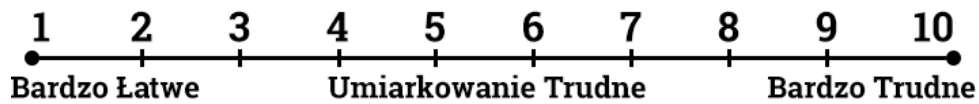
Sytuacja do ćwiczenia: \_\_\_\_\_

---



## Śledzenie Postępów

Zaznaczaj każdego dnia, jak trudne do zrobienia było dla ciebie zadanie.



Pon.

Wto.

Śr.

Czw.

Pią.

Sob.

Nied.

--	--	--	--	--	--	--



## Notatki

Opisz wszelkie trudności w wykonywaniu zadania oraz wszelkie potencjalne komentarze na jego temat.

---

---

---

---