



Modulo 5: Processo Decisionale

Scheda di lavoro 5.5b. Riconsiderare l'evitamento e i comportamenti di sicurezza

Voglio cercare di lasciar andare o ridurre il seguente evitamento (ad es. togliere gli occhiali da sole, uscire più spesso di casa):

Cosa temo se limito i miei comportamenti di sicurezza? Nel peggiore dei casi cosa potrebbe succedere?

Pro (Quali sono i vantaggi nel ridurre il comportamento di sicurezza?)

Contro (Quali sono gli svantaggi nel ridurre il comportamento di sicurezza?)

Dopo l'esercizio: Le mie paure si sono avverate? Se no, come posso spiegarlo? Quale conclusione ne traggio?