



Moduł terapeutyczny 5: Podejmowanie decyzji

Ćwiczenie 5.5b. Rozważ unikanie i zachowania zabezpieczające

Chciałbym/łabym powoli redukować następujące zachowanie (np. ściągnI want to tentatively let go of or reduce the following behaviour (np. Sciąganie okularów przeciwsłonecznych; częstsze wychodzenie z domu):

Jakie obawy powstrzymują mnie przed zrezygnowaniem z zachowań zabezpieczających? Co mogłoby się stać najgorszego?

Za (jakie mogą być zalety redukowania zachowań zabezpieczających?)

Przeciw (Jakie mogą być wady redukowania zachowań zabezpieczających?)

Po ćwiczeniu: czy obawy się potwierdziły? Jeśli nie, jak to wyjaśnię? Jakie wnioski płyną z tego ćwiczenia?