|  |  |
| --- | --- |
|  | **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; częssze 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? |