Korku merdiveni

Kaçınılan durumları en kolaydan en zora sıralar; maruz kalma çalışmasının yol haritasıdır.

Neyle çalışıyoruz?

Merdivenin konusu. Örneğin asansörler, kirlenme korkusu, insanların önünde konuşmak.

Basamaklar

Kaçındığı ya da zorlandığı durumları tek tek yazın. Sıkıntıyı 0 ile 100 arasında puanlayın.

Bir durum yazın	Sıkıntı	Kaçınma	Yapıldı

İlk çalışılacak basamak hangisi?

Sıkıntısı orta düzeyde, denemeye razı olduğu bir basamak.
