

Eksponeringsøvelse

Hvilken situation vil jeg opsøge/trigger vil jeg udsætte mig for, for at eksponere mig for trang?

Hvordan tjener det mig, at lære at håndtere trang hensigtsmæssigt i sådan en situation?

Plan for udførelse af øvelse:

(Hvornår?, hvordan?, hvor lang tid?, hvor?, hvor mange gange? hvem skal inddrages? etc.)

Hvad kunne hindre dig i at udføre/gennemføre det?

Problemløsning på forudsigelige forhindringer: