

Лестница Страха

Постройте свою личную иерархию пугающих ситуаций. Начните снизу с легкого дискомфорта и продвигайтесь вверх, чтобы столкнуться со своими самыми большими страхами - шаг за шагом.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ








1. Определите свой целевой страх или триггер тревоги
2. Перечислите ситуации от наименее до наиболее вызывающих тревогу
3. Оцените каждую ситуацию от 0 (спокойно) до 100 (крайний дистресс)
4. Начните практику экспозиции с самой нижней ступени
5. Двигайтесь вверх только когда текущий шаг кажется управляемым



КОНЕЧНАЯ ЦЕЛЬ

СИТУАЦИЯ / ШАГ

ДИСТРЕСС (0-100) ГОТОВО

| | | | |
|--|--|----------------------|--------------------------|
|  | | <input type="text"/> | <input type="checkbox"/> |
|  | | <input type="text"/> | <input type="checkbox"/> |
|  | | <input type="text"/> | <input type="checkbox"/> |
|  | | <input type="text"/> | <input type="checkbox"/> |
|  | | <input type="text"/> | <input type="checkbox"/> |
|  | | <input type="text"/> | <input type="checkbox"/> |
|  | | <input type="text"/> | <input type="checkbox"/> |

ЗАМЕТКИ О ПРОГРЕССЕ

Отслеживайте свои победы, вызовы и озарения по мере подъема