

## 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.

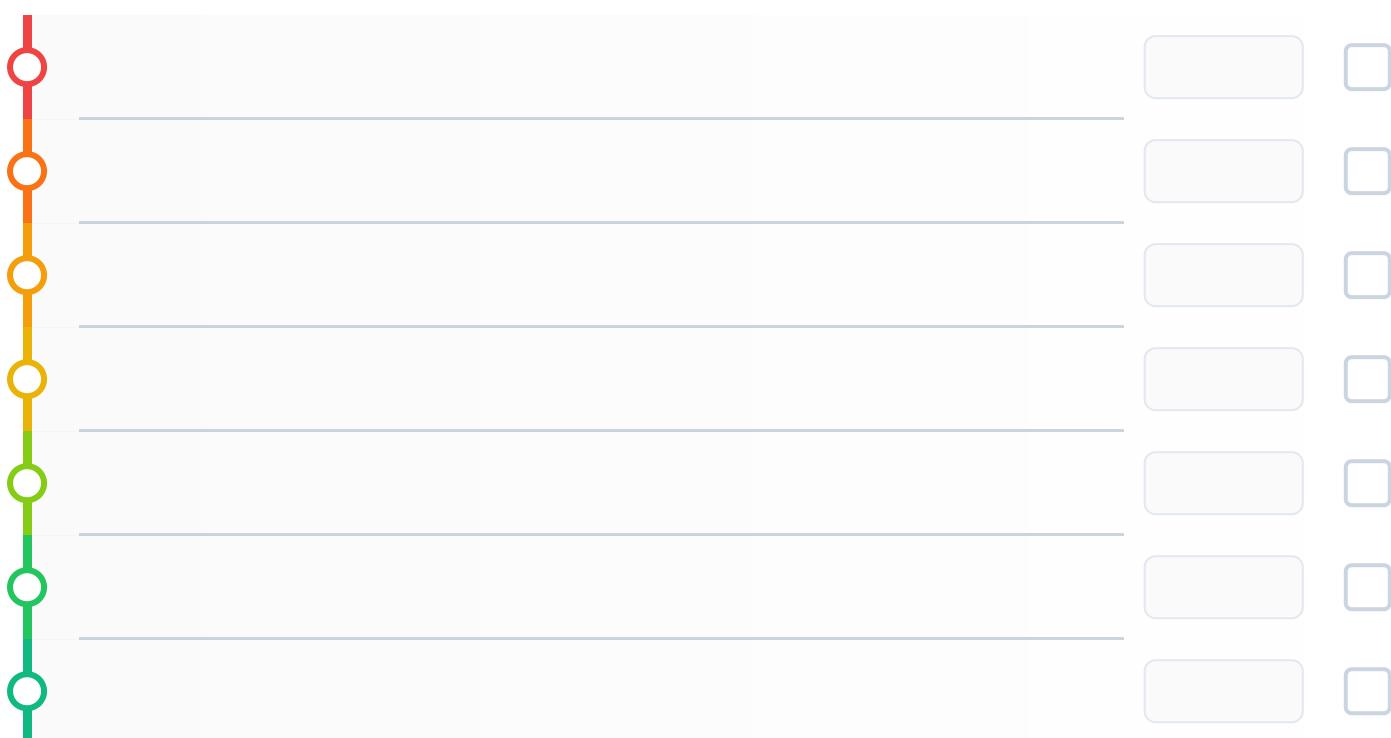
### КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ

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 - ГОТОВО 100)



### ЗАМЕТКИ О ПРОГРЕССЕ

Отслеживайте свои победы, вызовы и озарения по мере подъема