

FOGLIO DI PRATICA DELL'ESPOSIZIONE

1. Preparazione

- A cosa scelgo di espormi? (definisci l'esposizione secondo un obiettivo ACUTO)
- Per chi o per cosa è importante che io mi esponga?
- Quali pensieri anticipatori (parole o immagini) emergono nella mia mente riguardo questa esperienza?
- Quanto credo sia probabile che il timore si realizzi? ____ %
- Quanto sarebbe grave se accadesse? ____ %
- Qual è il livello di ansia che sento da 1 a 10?

2. Durante l'esposizione

- Rimani nella situazione temuta per il tempo stabilito.
- Non usare comportamenti di sicurezza.
- Osserva e descrivi con apertura tutto ciò che emerge: pensieri, emozioni, sensazioni, ricordi.

3. Dopo l'esposizione

- È accaduto ciò che temevo? (Sì / No) – Se Sì, è stato grave come temevo, di più o di meno?
- Cosa è successo realmente?
- Cosa ho imparato? (su di me, sulle mie risorse, sulla situazione)
- La mia mente ha cercato di sminuire ciò che ho fatto? In che modo?
- Questi pensieri sono buone bussole, per me, da qui e ora in avanti o sembrano più zavorre?
- Quale "pensiero bussola" puoi affiancare?
- Ho trovato gratificante questa esperienza? Se sì, quanto (da 1 a 100)? Perché ho dato valore a...
- Preferisco questa gratificazione, o il sollievo che avrei provato evitando?
- Perché preferisco l'una rispetto all'altra?
- In che modo questa esperienza può aiutarmi a sentirmi più libero/a dalle paure che affronterò?
- Se ripetessi ora, questa esposizione:
- Quanto penso sia probabile che accada l'evento temuto? ____ % - Quanto credo sarebbe grave se accadesse? ____