

Exposure-registratie

Houd de exposures realtime bij. Sommige mensen stellen een bepaalde tijdsduur in, anderen gaan door tot de drang van dwanghandelingen afneemt. Houd echter in je achterhoofd dat herprogrammering van het brein je ware doel is, niet het verminderen van angst. Merk je vooruitgang op en leer bij elke poging iets nieuws.

EXPOSURE Aan welke angst stel ik mezelf bloot?	START SCORE laagste 0-10 hoogste	PIEK SCORE laagste 0-10 hoogste	DWANGHANDELINGEN Voerde ik dwanghandelingen uit tijdens de exposure?	EIND SCORE laagste 0-10 hoogste	GELEERD Wat heb ik geleerd van deze exposure? Hoe kan ik het de volgende keer nog beter doen?

Exposure-registratie

EXPOSURE Welke exposure doe ik? of me voorstellen?	START SCORE laagste 0-10 hoogste	PIEK SCORE laagste 0-10 hoogste	DWANGHANDELINGEN Voerde ik dwanghan- delingen uit tijdens de exposure?	EIND SCORE laagste 0-10 hoogste	GELEERD Wat heb ik geleerd van deze exposu- re? Hoe kan ik het de volgende keer nog beter doen?