www.CBTeamathome.co.il

תיעוד אימון החשיפות

המשימה שתרגלנו: _____

תאריך	מידת המצוקה 0-10 (0 אין מצוקה בכלל ו10- מצוקה גבוהה מאוד)	מסקנות והערות: האם החרדה ירדה במהלך החשיפה? מה הלך טוב? על מה כדאי לעבוד בפעם הבאה?
	לפני המשימה באמצע המשימה בסוף המשימה	
	לפני המשימה באמצע המשימה בסוף המשימה	
	לפני המשימה באמצע המשימה בסוף המשימה	
	לפני המשימה באמצע המשימה בסוף המשימה	
	לפני המשימה באמצע המשימה בסוף המשימה	
	לפני המשימה באמצע המשימה בסוף המשימה	
	לפני המשימה באמצע המשימה בסוף המשימה	
	לפני המשימה באמצע המשימה בסוף המשימה	
	לפני המשימה באמצע המשימה בסוף המשימה	