



Терапевтический модуль 5: принятие решений

Рабочий лист 5.5b Пересмотр поведения избегания и безопасности

Я хочу избавиться или уменьшить частоту следующего поведения (например, снять мои темные очки, выйти из дома чаще):

Чего я боюсь, если я воздержусь от поведения безопасности? Что может случиться в худшем случае?

Плюсы (Каковы преимущества

Минусы (Каковы недостатки уменьшения уровня частоты поведения безопасности?)

После упражнения: мои опасения подтвердились? Если нет, то как я это объясню? Какой вывод я могу сделать?