

ALİŖTIRMA FORMU 14.4. Korku Merdiveni Oluřturmak

1. İlk olarak kaygınız yüzünden kaçındığınız durumların, olayların ya da insanların listesini aklınızdan geçirin. Herhangi bir sıralama yapmadan soldaki sütuna yazın.

2. Listenizi tamamladıktan sonra ilk sütunda yazdıklarınızın her birini hayalinizde canlandırduğınızda ne kadar kaygılı hissettiğinizi ölçün. Bunları 0 (sıfır kaygı) ile 100 (hayatınızda hissettiğiniz en yüksek kaygı) arasında ölçün. Bu ölçümleri her bir maddenin yanına sağ taraftaki sütuna yazın.

Kaçındığım Şeyler	Kaygı Ölçümü (0-100)

Evinizdeki Terapist İkinci Baskı'dan alınmıştır. ©2016 Dennis Greenberger ve Christine A. Padesky. Bu kitabı satın alanlar bu alıştırma formunu çoğaltabilirler.