DAGBOK VED ANGSTTRENING

Det kan være lurt å starte med å føre dagbok over angsttreningen. Treningen blir da mer systematisk. Du minner deg selv om hva du trener på akkurat nå. Du ser når det er på tide å gå opp et trinn på angststigen. Du registrer, at det går framover. Du kan planlegge en belønning når du har nådd et mål.

Dato	***Dette trente jeg på i dag***	***Forventet ubehag i situasjonen***	***Varighet av angsttreningen***	***Trente du alene eller sammen med andre?***	***Ubehag i situasjonen fra 0 til 100***