NORSK FORENING FOR KOGNITIV TERAPI

Dagbok ved angsttrening

Det er lurt å føre dagbok over angsttreningen, da blir den mer systematisk. Du minner deg selv om hva du trener på. Du registrerer at det går framover, og 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