



भय सीढ़ी

अपनी भयभीत स्थितियों का व्यक्तिगत पदानुक्रम बनाएं। हल्की असुविधा के साथ नीचे से शुरू करें और अपने सबसे बड़े डर का सामना करने के लिए अपना रास्ता बनाएं - एक समय में एक कदम।

कैसे उपयोग करें

1. अपने लक्ष्य भय या चिंता ट्रिगर की पहचान करें
2. कम से अधिक चिंता-उत्तेजक स्थितियों की सूची बनाएं
3. प्रत्येक स्थिति को 0 (शांत) से 100 (चरम संकट) तक रेट करें
4. सबसे निचले पायदान से एक्सपोजर अभ्यास शुरू करें
5. केवल तभी ऊपर जाएं जब वर्तमान कदम प्रबंधनीय लगे



अंतिम लक्ष्य

स्थिति / कदम

संकट (0-100)

पूर्ण

		<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>

प्रगति नोट्स

बढ़ते समय अपनी जीत, चुनौतियों और अंतर्दृष्टि को ट्रैक करें
