

## 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

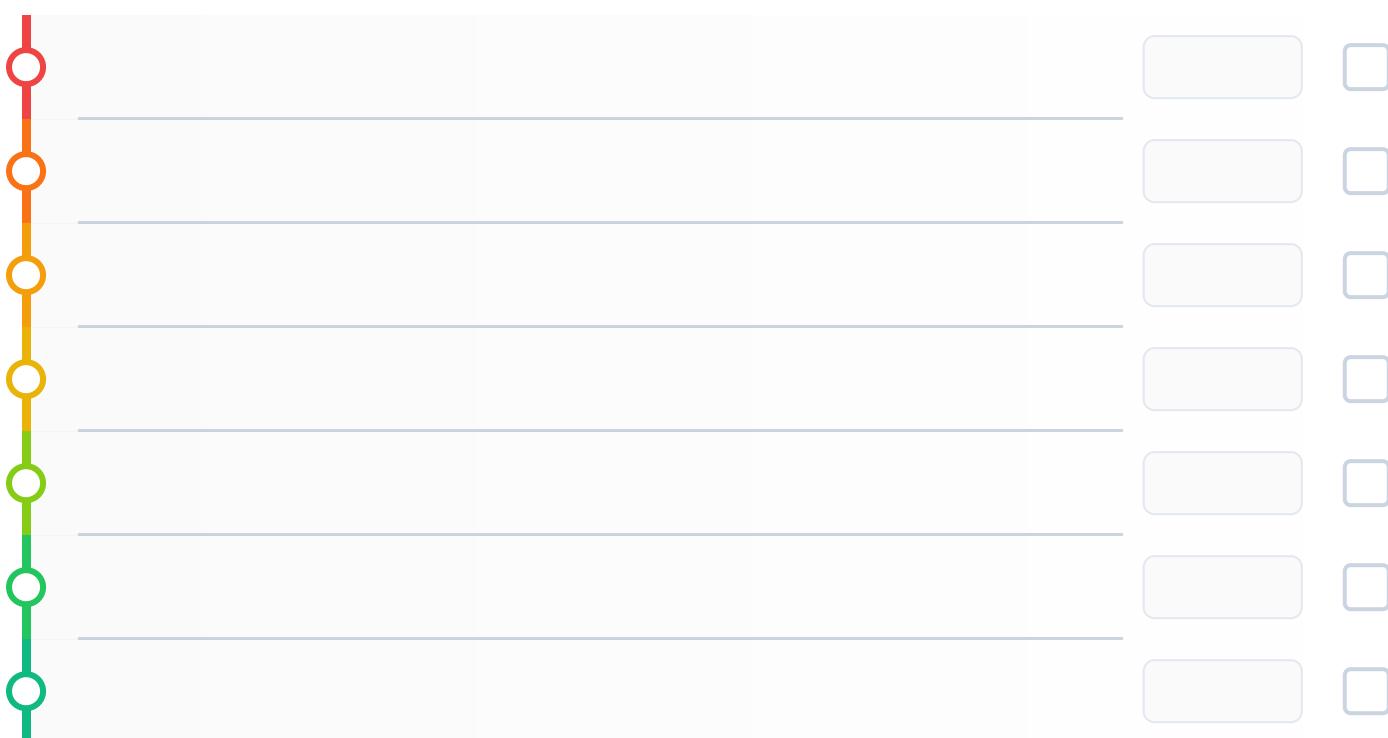
1. अपने लक्ष्य भय या चिंता ट्रिगर की पहचान करें
2. कम से अधिक चिंता-उत्तेजक स्थितियों की सूची बनाएं
3. प्रत्येक स्थिति को 0 (शांत) से 100 (चरम संकट) तक रेट करें
4. सबसे निचले पायदान से एक्सपोज़र अभ्यास शुरू करें
5. केवल तभी ऊपर जाएं जब बर्तमान कदम प्रबंधनीय लगे

### अंतिम लक्ष्य

स्थिति / कदम

संकट (0-100)

पूर्ण



### प्रगति नोट्स

चढ़ते समय अपनी जीत, चुनौतियों और अंतर्दृष्टि को टैक करें