



Scala della Paura

Costruisci la tua gerarchia personale di situazioni temute. Inizia dal basso con un lieve disagio e procedi per affrontare le tue paure più grandi - un passo alla volta.

COME USARE

1. Identifica la tua paura target o trigger di ansia
2. Elenca le situazioni da meno a più provocatrici di ansia
3. Valuta ogni situazione da 0 (calmo) a 100 (angoscia estrema)
4. Inizia la pratica di esposizione dal gradino più basso
5. Sali solo quando il passo attuale sembra gestibile



OBIETTIVO FINALE

SITUAZIONE / PASSO

ANGOSCIA (0-100)

FATTO

		<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"/>

NOTE DI PROGRESSO

Traccia le tue vittorie, sfide e intuizioni mentre sali