



Angstladder

Bouw je persoonlijke hiërarchie van gevreesde situaties. Begin onderaan met licht ongemak en werk je omhoog om je grootste angsten onder ogen te zien - één stap tegelijk.

HOE TE GEBRUIKEN

1. Identificeer je doelangst of angstuitlokker
2. Maak een lijst van situaties van minst tot meest angstopwekkend
3. Beoordeel elke situatie van 0 (kalm) tot 100 (extreme stress)
4. Begin blootstellingspraktijk vanaf de laagste sport
5. Ga alleen verder omhoog wanneer de huidige stap beheersbaar aanvoelt



ULTIEM DOEL

SITUATIE / STAP

STRESS (0-100)

GEDAAN

VOORTGANGSNOTITIES

Volg je overwinningen, uitdagingen en inzichten terwijl je klimt