

Escada do Medo

Construa sua hierarquia pessoal de situações temidas. Comece de baixo com leve desconforto e avance para enfrentar seus maiores medos - um passo de cada vez.

COMO USAR

1. Identifique seu medo alvo ou gatilho de ansiedade
2. Liste situações de menos a mais provocadoras de ansiedade
3. Avalie cada situação de 0 (calmo) a 100 (sofrimento extremo)
4. Comece a prática de exposição do degrau mais baixo
5. Avance apenas quando o passo atual parecer gerenciável

OBJETIVO FINAL

SITUAÇÃO / PASSO

SOFRIMENTO (0-100)

FEITO

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

NOTAS DE PROGRESSO

Acompanhe suas vitórias, desafios e insights enquanto sobe