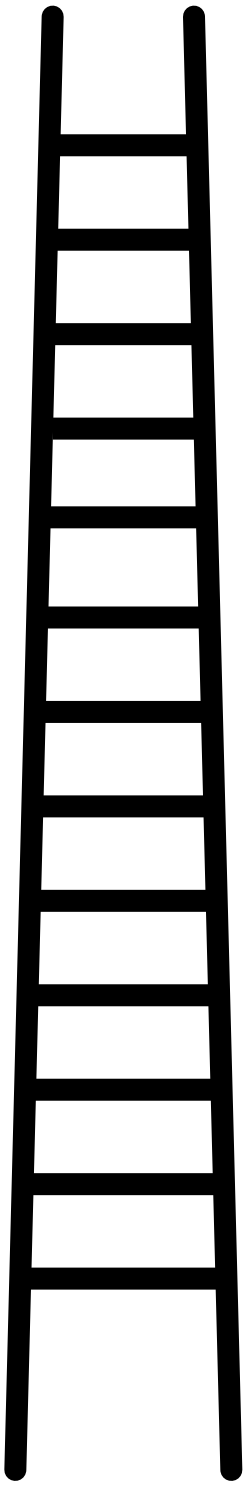
هرم التجنب

قم ببناء سلم للأماكن أو المواقف التي تتجنبها. قم بوضع المواقف أو الأماكن التي تجعلك في قمة قلقك في أعلى السلم. وفي أسفل السلم ضع المواقف أو الأماكن التي تتجنبها ولكنها لا تزعجك كثيرًا. وفي منتصف السلم ضع المواقف أو الأماكن التي بينهما. أعط كل موقف منها نسبة من ٠-١٠٠٪ حسب نسبة القلق الذي ستحس به إذا كنت في ذلك الموقف. تغلب على قلقك بمواجهة هذه المواقف، ابدأ من أسفل السلم.

الموقف	القلق (٠-١٠٠٪)



Copyright © 2018 Psychology Tools Limited. All rights reserved.