

Lépés	Instrukciók
1	Ellazulás – a megtanult relaxációs gyakorlat elindítása, nyugodt békés környezetben. Amikor már úgy érzed, hogy teljesen ellazultál lépj a második pontra!
2	Most az általad készített listán szereplő (sorrendben a következő) tételt/helyzet olvasd el magadban.
3	Most a listáról imént elolvasott helyzetben képzelj el magad, egy adott, számodra elviselhető ideig. (Ennek hossza tőled függ, lehet 5-10 másodperc is.) Lassan növeld azt az időt, amíg elképzeld a helyzet elviselhető, de ne legyen több 30 másodpercnél.
4	Most állj meg, és határozd meg, hogy a szorongásod szintje 1-100 között MOST nálad hol tart. Majd lazulj vissza legalább 30 másodpercig a megtanult relaxációs gyakorlat segítségével.
5	Olvasd el újra a listán szereplő helyzetet, amit az imént már elképzeltél. Újra próbáld elképzelni a helyzetet addig, amíg számodra elfogadható/elviselhető max. 30 másodpercig.
6	Most állj meg! Határozd meg ismétlem a szorongás szintjét 1-100 között értékelve. Ha még mindig jelen van a szorongás, akkor a második lépéstől ismételd meg a gyakorlatot. Ha már nem érzed a szorongást legalább 30 másodpercig lépj tovább a hetes lépésre.
7	Vedd elő a listán szereplő, következő tételt/helyzetet és kezd el a gyakorlatot az első lépéstől. MEGJEGYZÉS: figyelj arra, hogy egy napon csak max. 30 percet foglalkozz ezzel a feladattal vagy maximum 3 tételt dolgozz fel egy alkalommal.) „Ki lassan jár tovább ér!” elvet ne tévesszük szem elől.

Szorongási szint 1-től 100-ig.

Alacsony szorongási szint: 1-19

Közepesen alacsony szorongási szint: 20-39

Közepes szorongási szint: 40-59

Közepesen magas szorongási szint: 60-79

Magas szorongási szint: 80-100

Ha egy adott tétellel kapcs. nem éreknél szorongást, próbáld jobban körülírni az adott helyzetet, vagy hosszabb ideig elképzelni (max. 30 másodperc) a helyzetet – ha továbbra sem okoz szorongást, húzd ki a listából. Az is elképzelhető, hogy egy tételt alacsonyabb vagy magasabb rangsorhelyre pozícionáltál, mint ahova kerülnie kellene. Ha például túl magas szorongási szintet észleltél egy adott helyzetnél, ilyenkor azt a helyzetet/tételt, tedd a lista alsó harmadába a komoly szorongást kiváltó helyzetek közé és akkor foglalkozz azzal a tétellel, amikor már a lista végén tartasz.