

Een lijst van hindernissen

Hoe verliep de exposure?	Actie		
<input type="checkbox"/> Ik werd angstig en ben doorgegaan met de oefening	<input type="checkbox"/> Mezelf complimenteren <input type="checkbox"/> Hoofdstuk 7 lezen <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Ik voelde helemaal geen angst	<input type="checkbox"/> Mezelf complimenteren <input type="checkbox"/> Uitzoeken waarom ik geen angst voelde <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Ik werd angstig en ben gestopt met de oefening	<input type="checkbox"/> Volgende keer wél blijven als ik angstig ben <input type="checkbox"/> Even uit de situatie stappen en weer teruggaan als de angst wat gezakt is <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> De dwang is alleen nog een hardnekkige gewoonte	<input type="checkbox"/> De oefening nog een paar weken opnemen in mijn weekplanning <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Ik werd extreem angstig	<input type="checkbox"/> Me niet van de wijs laten brengen <input type="checkbox"/> Tegen mezelf zeggen dat ik te moeilijk ben begonnen <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Ik ben te laag in de hiërarchie aan het werk	<input type="checkbox"/> De volgende keer een moeilijker oefening kiezen <input type="checkbox"/> Meerdere gemakkelijke oefeningen in één week doen <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Ik heb de eerste paar oefeningen overgeslagen	<input type="checkbox"/> Bij het begin beginnen <input type="checkbox"/> Netjes volgens de oefenlijst werken <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Ik voer 'ongemerkt' toch een dwanghandeling uit	<input type="checkbox"/> Goed opletten of ik geen sluiproutes bewandel <input type="checkbox"/> Veiligheidsgedrag stoppen <input type="checkbox"/> Hoofdstuk 9 lezen <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Ik ben met te moeilijke oefeningen begonnen	<input type="checkbox"/> Terug naar de gemakkelijker oefeningen <input type="checkbox"/> Netjes volgens de oefenlijst werken <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Ik ben niet aan mijn oefeningen toegekomen	<input type="checkbox"/> Mezelf streng toespreken <input type="checkbox"/> Mijn smoezen onder ogen zien <input type="checkbox"/> Hoofdstuk 9 lezen <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Er waren externe invloeden die de oefeningen moeilijker maakten	<input type="checkbox"/> De oefening weer op mijn programma voor de volgende week zetten <input type="checkbox"/> Zorgen dat de verzwarende invloeden niet aanwezig zijn <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Mijn gezinsleden protesteren	<input type="checkbox"/> Mijn gezinsleden nogmaals uitleggen wat de zelfhulp mij en ons kan opleveren <input type="checkbox"/> Mijn gezinsleden hoofdstuk 2 en 6 laten lezen <input type="checkbox"/>

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Mijn partner/ouders/kinderen maken zich zorgen of ik het wel aankan | <input type="checkbox"/> Mijn partner/ouders/kinderen geruststellen: ik kan het wel aan
<input type="checkbox"/> Mijn gezinsleden hoofdstuk 2 en 6 laten lezen
<input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Mijn partner/ouders/kinderen worden er zelf angstig van | <input type="checkbox"/> Mijn partner/ouders/kinderen geruststellen: samen kunnen we het wel aan
<input type="checkbox"/> Mijn gezinsleden hoofdstuk 2 en 6 laten lezen
<input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Mijn partner/ouders/kinderen hebben last van mijn slechte humeur | <input type="checkbox"/> Excuses maken aan mijn partner /ouders/kinderen
<input type="checkbox"/> Mijn gezinsleden hoofdstuk 2 en 6 laten lezen
<input type="checkbox"/> Mijn best doen om mijn gezinsleden niet te belasten met mijn slechte humeur
<input type="checkbox"/> |