

הסבר ופיתוח מודעות לחרדה חברתית

השבוע לא משנים שום דבר בהתנהגות, רק מודדים. בכל פעם שאתם מרגישים חרדה, עצרו לרגע ושאלו את עצמכם: **"מה רמת החרדה שלי עכשיו, מ-1 עד 10?"** ואז מלאו כאן מה עורר אותה, מה הרגשתם בגוף ומה עבר לכם בראש.

סימון יומי: בכל יום שדירגתם את החרדה בברומטר, סמנו במשבצת

יום 7	יום 6	יום 5	יום 4	יום 3	יום 2	יום 1

1. הסיטואציה · באיזה מצב חברתי הרגשתם חרדה?



2. הדירוג · מה הציון מ-1 עד 10?



3. תחושות הגוף · מה הרגשתם בגוף באותו רגע?



4. המחשבות · אילו מחשבות עלו לכם בראש?



זכרו: המסע הזה הוא תהליך. יהיו עליות ומורדות, וזה בסדר גמור. אנחנו כאן ביחד, צעד אחר צעד, לומדים להתמודד ולהתגבר. דרגו בכל פעם שהחרדה עולה, וכך תזהו מתי היא עולה ומתי היא יורדת.

תתמידו בתרגולים, תהיו עקביים ואתם תרגישו בשינוי