

Protokoll för exponering vid tvång

A. Vad jag ska exponera mig för:

.....

Tvångshandlingar (undvikanden) jag behöver avstå ifrån:

Så många minuter ska jag (minst) exponera:

Vad jag tror ska hända när jag exponerar mig:

.....

1. Datum:

Obehag *inför* exponeringen: Obehag *under* exponeringen: Obehag *efter* exponeringen:

Gick det att tolerera obehaget? Minskade obehaget? Händes det jag trodde?

2. Datum:

Obehag *inför* exponeringen: Obehag *under* exponeringen: Obehag *efter* exponeringen:

Gick det att tolerera obehaget? Minskade obehaget? Händes det jag trodde?

B. Vad jag ska exponera mig för:

Tvångshandlingar (undvikanden) jag behöver avstå ifrån:

Så många minuter ska jag (minst) exponera:

Vad jag tror ska hända när jag exponerar mig:

.....

1. Datum:

Obehag *inför* exponeringen: Obehag *under* exponeringen: Obehag *efter* exponeringen:

Gick det att tolerera obehaget? Minskade obehaget? Händes det jag trodde?

2. Datum:

Obehag *inför* exponeringen: Obehag *under* exponeringen: Obehag *efter* exponeringen:

Gick det att tolerera obehaget? Minskade obehaget? Händes det jag trodde?

C. Vad jag ska exponera mig för:

.....

Tvångshandlingar (undvikanden) jag behöver avstå ifrån:

Så många minuter ska jag (minst) exponera:

Vad jag tror ska hända när jag exponerar mig:

.....

1. Datum:

Obehag *inför* exponeringen: Obehag *under* exponeringen: Obehag *efter* exponeringen:

Gick det att tolerera obehaget? Minskade obehaget? Händet jag trodde?

2. Datum:

Obehag *inför* exponeringen: Obehag *under* exponeringen: Obehag *efter* exponeringen:

Gick det att tolerera obehaget? Minskade obehaget? Händet jag trodde?