תיעוד תרגול חשיפה בדמיון בבית

טבלה עם אפשרות למילוי במחשב (מתוך טופס 10)

תעד את ההאזנה לחשיפות בדמיון במהלך השבוע בטבלה הבאה. בסיום ההאזנה, רשום מה הייתה רמת המצוקה בחמש הדקות הראשונות, הרמה הגבוהה ביותר במהלך התרגול ורמת המצוקה בסוף התרגול.

|  |  |
| --- | --- |
| **תאריך ושעה**  | יחידות מצוקה מ-0 עד 100 |
|  | **5 דקות ראשונות** | **שיא** | **בסיום** |
| **1.** |  |  |  |
| **2.**  |  |  |  |
| **3.**  |  |  |  |
| **4.**  |  |  |  |
| **5.**  |  |  |  |
| **6.**  |  |  |  |
| **7.**  |  |  |  |
| **8.**  |  |  |  |

