


# MIN LISTA ÖVER RÄDSLOR OCH ORO

Det första du behöver göra för att kunna möta dina rädslor är att brainstorma och skriva en lista över alla situationer och saker som gör dig orolig eller rädd. Om du behöver hjälp med att komma på saker att skriva så titta på dina protokoll för realistiskt tänkande. Du kan också be om hjälp hos vuxna runt omkring dig.

 Försök komma på så många situationer som du kan och skriv sedan ner varje situation i det rätta fältet, utifrån hur hög grad av oro du känner inför denna situation eller sak.



**Väldigt orolig**

Grad av oro

9-10



**Orolig**

Grad av oro

5-8



**Lite orolig**

Grad av oro

1-4