

Hotspots/påträngande bilder

Påträngande minnesbilder	Tankar/ betydelse	Känslor	Ny uppdaterad information 'Nu vet jag'	Känsloskattning efteråt
Jag håller mitt barn när jag hör bomber som smäller och flygplan, jag rusar ner mot källaren	"Vår byggnad kommer att bli nästa att bli träffad" "Det är slut med oss" "Vad händer om min familj skadas!" "Vi kanske dör" Det här betyder att min dotter är otrygg	"Fryser" Rädd Skakig Svettig	Vi blev aldrig träffade, jag och min dotter lever, jag kommer att träffa henne i eftermiddag (tittar på fotografi på dotter)	Lugnare, mindre fysiskt påslag, Tryggare inombords
Jag sitter i källaren, mina grannar sitter runt omkring mig och ser skrämda ut, jag kan höra barnen gråta	"Vad händer om vi inte kommer härifrån" "Soldaterna kommer tillbaka för oss" "min kanske dotter inte kommer att överleva" "Jag kan inte lita på någon"	Våt Kall Rädd skakig Illamående	Vi kom därifrån, min dotter lever, är i skolan nu, jag kan lita på min vän och mina barn.	Köldkåslan avtar, lite skakig men inte lika rädd.