

Vidmakthållandeplan

1. Vilka faktorer upprätthöll min sociala ångest (Vad gjorde att jag fastnade)?
2. Vilka är/var de huvudsakliga tankarna som uppstod i sociala situationer som har bidragit till ångest?
3. Hur tänker jag kring de tankarna idag?

4. Hur skall jag handskas med sociala situationer i framtiden?

5. Finns det något annat jag har lärt mig från terapin som är viktigt att komma ihåg?