PASSOS CRUCIAIS DO EXERCÍCIO DE EXPOSIÇÃO EMOCIONAL

Lembre-se de que os passos cruciais do exercício de exposição emocional são:

- Concentre-se na sua respiração
- Perceba suas sensações corporais internas
- Perceba e descreva sua emoção
- Observe se o sentimento está crescendo ou diminuindo; encare-o como uma onda
- Descreva qualquer nova emoção ou mudança nas características do sentimento
- Repare em qualquer necessidade de bloquear a emoção, mas continue observando
- Repare em quaisquer julgamentos (sobre si mesmo, os outros ou a emoção em si) e deixe que vão embora
- Continue observando até que a emoção mude ou diminua
- Termine com alguns minutos de respiração consciente