

INNHold

TIME 1: INTRODUKSJON TIL TANKER OG FØLELSER	7
TIME 2: Å GJENKJENNE FØLELSER.....	9
MER TIME 2: KROPPSLIGE REAKSJONER PÅ FØLELSER	11
TIME 3: AVSLAPNING	15
TIME 5: Å LYTTE TIL TANKENE DINE	19
TIME 6: PROBLEMLØSNING	27
TIME 7: BELØNNING FOR INNSATS	31
TIME 8: TRENE PÅ FARE-PLANEN.....	33
TIME 10: BEGYNN Å ØVE.....	41
TIME 11: MER ØVING	45
TIME 12: MER ØVING	49
TIME 13: ENDA MER ØVING	55
TIME 14: ENDA MER ØVING	59
TIME 15: ENDA MER ØVING	63
TIME 16: SISTE TIME	69
Terapien fullført	72
Ubehagelige situasjoner	73
FARE-hierarki	74
Banken	75
Belønningsmeny.....	77