

83 Interoceptiv eksponering. Øvelser

Øvelse	Varighed (sekunder)	Ubehag (0-10)	Angst (0-10)	Lighed (0-10)
Hyperventilere	60			
Trække vejret gennem et sugerør/med spids mund	60			
Holde vejret	30 eller så længe som muligt			
Ryste hovedet fra side til side	30			
Sænke hovedet ned mellem benene og rette sig op	30			
Løbe på stedet	60			
Spænde alle muskler	60			
Dreje rundt om sig selv	60			
Fokuserer på et punkt på væggen eller på eget spejlbillede	90			