

Interoceptive eksponeringsøvelser

ØVELSE	VARIGHED (sekunder)	FØLELSSES- INTENSITET (0-10)	ANGST (0-10)	LIGHED (0-10)
Ryst dit hoved fra side til side	30			
Sænk hovedet ned mellem dine ben og ret dig op	30			
Løb på stedet	60			
Hold vejret	30 eller så længe som muligt			
Spænd alle muskler	60			
Drej rundt i en skrivebordsstol	60			
Hyperventiler	60			
Træk vejret gennem et sugerør	120			
Fokuser på et punkt på væggen eller dit eget spejlbillede	90			