第 16 回　暴露療法動画プログラム

嘔吐にまつわるどのような物に恐怖を感じますか？

暴露療法動画プログラムに取り組んで、どのような恐怖感情や体の変化がありましたか？これらの症状を否定も肯定もせずに観察しましょう。

上記の症状に対して、自分にどんな慈悲を向けて、どんな言葉で励ますことができますか？