**My Graded Exposure Plan**

****Goals Rewards

**8. …..…………………………. ……………………………..**

**7. ……………………………… .…………………………….**

**6. …………………………….. …………………………....**

**5. …………………………….. …………………………….**

**4. ……………………………. …………………………….**

**3. …………………………….. …………………………….**

**2. …………………………….. …………………………….**

**1. …...………………………. …………………………….**