

## DIN INDSTILLING TIL UVISHED OG UBEHAG

1.	2.	3.	4.	5.	6.
Tanken om ... og det ubehag, som den tanke skaber, er <b>forfærdelig</b> . Jeg <b>mister kontrollen</b> , hvis jeg oplever tanken og ubehaget!	<b>Jeg ønsker virkelig ikke at opleve</b> tanken om ... og det ubehag, som den tanke skaber.	<b>Jeg kan tåle</b> tanken om ... og det ubehag, som den tanke skaber, hvis det kommer.	<b>Jeg ønsker</b> , at tanken om ..., og at det ubehag, som den tanke skaber, kommer. <b>Jeg vælger</b> det.	<b>Jeg ønsker virkelig</b> , at tanken om ... og det ubehag, som den tanke skaber, kommer. <b>Jeg vælger det bevidst</b> .	<b>Jeg vinder</b> , hvis tanken om ... og det ubehag, som den tanke skaber, <b>fortsætter med at komme</b> .
Du gør modstand mod angsten → Du tillader angsten → Du fremprovokerer angsten					
Angstlidelsen vinder			Du vinder		