

HUSKEKORT

Lav dine egne huskekort. Vælg de sætninger der passer bedst til dig.

DIN ANGST ER NORMAL OG OKAY

- Det er angst, jeg oplever.
- Angst er normalt. Alle får angst.
- At jeg er angst, viser bare, at jeg er på vagt.
- Selvom det er (møg-)ubehageligt, er det okay at være bange.
- Angst er et biologisk instinkt, og det kan sagtens komme som den rette reaktion på det forkerte tidspunkt.

DER ER IKKE FARE PÅ FÆRDE

- Mit instinkt er at opfatte det, der sker, som fare. Men det er ikke fare, men derimod ubehag.
- Der er ikke nogen fare på færde som jeg skal flygte fra.
- Angst er kropslig ophidselse. Det er ikke farligt.
- Jeg har været igennem det her før, og der er ikke sket noget som helst slemt.
- Angst kommer, stiger, falder og forsvinder.

GIV DINE NEGATIVE TANKER GENSVAR

- Det, jeg oplever, er falsk alarm.
- Jeg er ikke ved at blive sindssyg eller ved at miste kontrollen.
- Disse fornemmelser er ikke farlige.
- Andre mennesker kan ikke se min angst.
- Jeg behøver ikke at have 100 % kontrol.

LÆR AF FORTIDEN

- Jeg har lavet mange negative forudsigelser som ikke er blevet til virkelighed.
- Jeg er aldrig nogensinde blevet sindssyg. Jeg har aldrig haft et hjerteanfald. Jeg er aldrig faldet død om af min angst.
- Panikangst kommer af, at man trækker vejret for MEGET, ikke for LIDT. Det er ikke farligt, men måske lidt usmart, men kun fordi det skaber nogle kropsfornemmelser, der skræmmer mig.
- Anfaldet får en ende, uanset hvordan jeg reagerer.

PLANLÆG AT ACCEPTERE DET

- Jeg kan træde et mentalt skridt tilbage og observere min kropslige ophidselse.
- Jeg kan acceptere, at min kropslige ophidselse går op og ned.
- Jeg kan observere, hvordan mine kropslige fornemmelser stiger og falder.
- Jeg kan acceptere, at min krop er ophidset, og observere og evaluere mine negative tanker.
- Det er ikke min opgave at få panikanfaldet til at stoppe. Jo mere jeg gør for at få det til at stoppe, jo kraftigere bliver det – og jo flere gange vil jeg komme til at opleve det.
- Min opgave er at opføre mig på den modsatte måde af det, jeg instinktivt føler trang til.