

**SPIK ANGSTSPILLET EFTER DINE REGLER  
– OG VIND**

HVAD DU OPLEVER	ANGSTEN VINDER	DU VINDER	
	Hvad angstlidelsen ønsker - og har brug for for at vinde	Du tillader	DIN TRUMF: Du fremprovokerer
INDHOLDET AF TANKEN	Du bliver <b>oprørt over indholdet</b> af den tanke du har når du er angst.	"Det er <b>OK</b> at have den <b>tanke</b> ."	Du <b>fremkalder med vilje</b> den <b>tanke</b> du frygter.
UVISHED	Du <b>vil have vished</b> for at det, du frygter, ikke sker.	"Jeg <b>behøver ikke vished</b> for at alt er fuldstændig sikkert."	Du vælger <b>med vilje</b> at <b>forblive i uvisheden</b> .
ANGST OG UBEHAG	Du <b>vil være fri for angst og ubehag</b> .	"Det er <b>OK</b> at være <b>angst</b> ."	Du forsøger <b>med vilje</b> at <b>forblive angst</b> .