

# VIND OVER ANGSTEN

SPILLET ER BEGYNDT...!

Når du oplever...	Dit forventede træk:  GØR MODSTAND - og angstlidelsen vinder!	Dit ikke-forventede træk:	
		TILLAD	FREMPROVOKER
Du føler dig bange	<p>"Åh nej, vil det ikke nok holde op!"</p> <p>"Det er forfærdeligt!"</p> <p>"Jeg kan ikke tåle det."</p> <p>"Hold op!"</p> <p>"Jeg kan ikke lade det her fortsætte."</p>	<p>"Ja."</p> <p>"Det er ok."</p> <p>"Jeg kan håndtere det."</p> <p>"Jeg behøver ikke stoppe det."</p>	<p>"Giv mig mere af det, tak!"</p> <p>"Stærkere, tak!"</p> <p>"Det her er det jeg ønsker."</p>
Ubehag			
Du føler dig flov			
Du bliver bange for at andre skal opdage fejl du begår eller opdage dine fysiske symptomer			
Du mærker at symptomerne bliver stærkere			
Fx: _____ _____ _____			
Tvivl/uvished			
Du nærmer dig en truende situation	<p>"Det er vigtigt!"</p> <p>"Det er et signal!"</p> <p>"Vær opmærksom på det!"</p> <p>"Gør noget ved det!"</p>	<p>"Det er irrelevant!"</p> <p>"Det er bare støj."</p> <p>"Lad være med at reagere på det."</p> <p>"Lad være med at lade dig distrahere af det."</p>	
Indholdet i bekymringstanken:			
Fx: _____ _____ _____			