



Panikattacken

Notfall-Zettel

1. Finde ruhigen Ort (Toilette, Spazieren gehen, etc.)
2. Setze dich hin
3. Schließe deine Augen und fühle die negative Energie, die durch deinen Körper fließt
4. Versuche den Ort im Körper zu finden, wo die negative Energie am stärksten ist
5. Stelle dir vor, dort ist eine Glühbirne, die Wärme ausstrahlt
6. Versuche die ganze Wärme zu fühlen. Gehe nicht weg von diesem Bereich, bis du merkst, dass die Energie schwächer wird
7. Wenn die negative Energie aus diesem Bereich entronnen ist, gehe zum nächsten Bereich in deinem Körper und entlasse von dort wieder die negative Energie
8. Bald wirst du dich besser fühlen. Denn du hast soeben eine Panikattacke besiegt.
9. Egal, wann die nächste Panikattacke kommt, du kannst das immer anwenden

Durch das Anwenden dieser Methode wirst du beginnen zu verstehen, dass jede Panikattacke über den Körper gelöst werden kann. Das ist der Schlüssel, um jede Angst vor den Panikattacken zu verlieren und zurück zu deiner psychischen Gesundheit.

Im Buch Weg mit der Panik lernst du, wie du mit dieser Anleitung jede Panikattacke besiegen kannst (21-Sekunden Methode) -> [Zum Buch](#)