

Gentag dette for dig selv

“Selvom det er mg ubehageligt, s er angst ikke farligt”

Gentag dette for dig selv

Angst kommer, stiger, falder og forsvinder.

Gentag dette for dig selv

Jeg er ikke ved at blive sindssyg eller ved at miste kontrollen.

Gentag dette for dig selv

Andre mennesker kan ikke se min angst.

Gentag dette for dig selv

Jeg behver ikke at have 100 % kontrol.