

Negativa tankar **ÅNGEST – ORO** - Fobier. Psykosomatiska besvär

SORG **RÄDSLÅ** **SKAM- SKULD** **ILSKA**

OTILLRÄCKLIGHET **FÖRVÄNTAN** **FÖRNEKANDE**

– OVISSHET **FYSISKA BESVÄR** **MINNESLUCKOR**

- Ångest är en larmsignal för att vi inte har behandlat våra känslor, inte tagit dem på allvar.
- Ångest skapar spänningstillstånd.
- Ångest kan vara en flytkänsla; stör mig inte, jag har ångest
- Ångest ska brytas, först genom analys, lära sig förstå och känna igen. Sedan kan du snabbt känna igen din ångest och koncentrera dig på annat.
- Ångest är inte farligt, den går över.

POSITIV GRUNDSYN

- Tankarna skapar känslor och tillstånd – tänk positivt så får du lättare positiva tankar.