

POZITIVNE KARTICE

Natisni in izreži. Kartice imej na vidnem mestu. Ob pojavu tesnobe, pretirane skrbi, strahu ali napada panike večkrat glasno preberi vsako kartico. Vmes globoko dihaj. Ne pozabi, napad tesnobe ali panike lahko traja okrog 15-20 minut. Potem bo vse ok.

**To, česar se
bojim, se mi še
nikoli ni zgodilo in
je malo verjetno,
da bi se.**

**Skrbi me za
stvari, ki zelo
verjetno nikoli ne
bodo zgodile,
zaradi skrbi pa se
slabo počutim.**

**Moje telo in
možgani so
pripravljeni na
nevarnost, vendar
te nevarnosti v
resnici ni.**

**Strah in napetost
bosta kmalu
minila.**

**Panični napadi
niso škodljivi in na
srečo kmalu
minejo.**

**To je normalen
telesni odziv,
vendar se je
sprožil ob
napačnem času.**

**Sedaj čutim
paniko, ampak
vedno mine.**

**Napad panike je
samo neprijeten,
ni pa škodljiv.**