ÖNMEGNYUGTATÓ ÁLLÍTÁSOK A PÁNIK CSILLAPÍTÁSÁRA

AMIKOR HIRTELEN KINZÓ AGGODALOM VAGY ERŐS FÉLELEM CSAP LE RÁD, IJESZTŐ TESTI TÜNETEKKEL (LÉGSZOMJ, FOJTOGATÓ ÉRZÉS, ERŐS SZÍVDOBOGÁS, HÁNYINGER, ZSIBBADÁS STB.)

Ez az érzés most nem kényelmes és nem kellemes, de elfogadom.

Belemegyek, elengedem magam. Hagyom, hogy a testem tegye a dolgát. Tudom, hogy el fog múlni.

Lehet, hogy ijesztő, amit átélek, de nincs vészhelyzet. Túléltem már ilyet azelőtt, és most is túl fogom élni.

Képes vagyok csupán megfigyelni az erős érzéseket és testi tüneteket, anélkül, hogy magukkal ragadnának.

ÖNMEGNYUGTATÓ ÁLLÍTÁSOK A PÁNIK CSILLAPÍTÁSÁRA

AMIKOR HIRTELEN KINZÓ AGGODALOM VAGY ERŐS FÉLELEM CSAP LE RÁD, IJESZTŐ TESTI TÜNETEKKEL (LÉGSZOMJ, FOJTOGATÓ ÉRZÉS, ERŐS SZÍVDOBOGÁS, HÁNYINGER, ZSIBBADÁS STB.)

Ha szorongok is, még mindig itt vagyok, látok, hallok és lélegzek.

Nem kell azonnal jobban lennem, nincs szükség kapkodásra, időt adok a testemnek arra, hogy ellazuljon és megnyugodjon.

Minden rendben van, mélyeket lélegzek. Biztonságban vagyok, ellazulhatok.

Minden egyes légzéssel egyre jobban és egyre könnyebbnek érzem magam.