

# Suočavanje s panikom

## Normalizirajte svoju anksioznost

- Anksioznost je normalna.
- Svatko ima anksioznost.
- Anksioznost pokazuje da sam oprezan.
- Anksioznost može biti biološki određena (ovo može biti „pravi odgovor u pogrešno vrijeme“ – nema opasnosti od koje moram pobjeći).

## Uklonite opasnost

- Anksioznost je uzbuđenje.
- Već sam ovo prošao ranije i ništa se loše nije dogodilo.
- Anksioznost se pojavi i nestane.

## Učite iz prošlosti

- Ranije sam imao puno negativnih predviđanja koja se nisu dogodila.
- Nikad nisam poludio, imao srčani udar ni umro od anksioznosti.
- Trudite se nastaviti normalno disati – pomaže!

## Izazovite svoje negativne misli

- Imam lažne alarme.
- Neću poludjeti ni izgubiti kontrolu.
- Ove senzacije nisu opasne.
- Ljudi ne mogu vidjeti moje osjećaje.
- Ne moram imati 100% kontrolu.

## Planirajte prihvaćanje

- Mogu sjesti i gledati svoje uzbuđenje.
- Mogu prihvatiti da se moje uzbuđenje povećava i smanjuje.
- Mogu promatrati svoje senzacije kako se povećavaju i smanjuju.
- Moju prihvatiti svoje uzbuđenje i ispitati svoje negativne misli.

