

HVIS DU GÅR I BAGLÅS

Hvad gør dig bange lige nu?

Hvilke tanker går igennem dit hoved?

Hvordan kan du mærke det i kroppen?

Hvad er det værste, der kan ske?

Hvad kan du faktisk kontrollere lige nu?

Hvad ville du sige til din bedste ven eller veninde, hvis han/hun havde det sådan der?

Hvad kan du gøre for at berolige kroppen?



HVIS DU GÅR I BAGLÅS

Du skal vide:

Der er ikke noget i vejen med dig.
Det er helt normalt, selvom det føles ubehageligt.
Det er okay at blive utryg og urolig.
Det går over igen.
Du behøver ikke at vide præcis, hvad du skal gøre lige nu.
Det hjælper at trække vejret stille og roligt.
Du er ikke forkert, det er bare din krop der vil passe på dig.
Prøv at trække vejret stille og roligt og sig til dig selv:

***Jeg kan trække vejret roligt.
Jeg kan klare det her.***



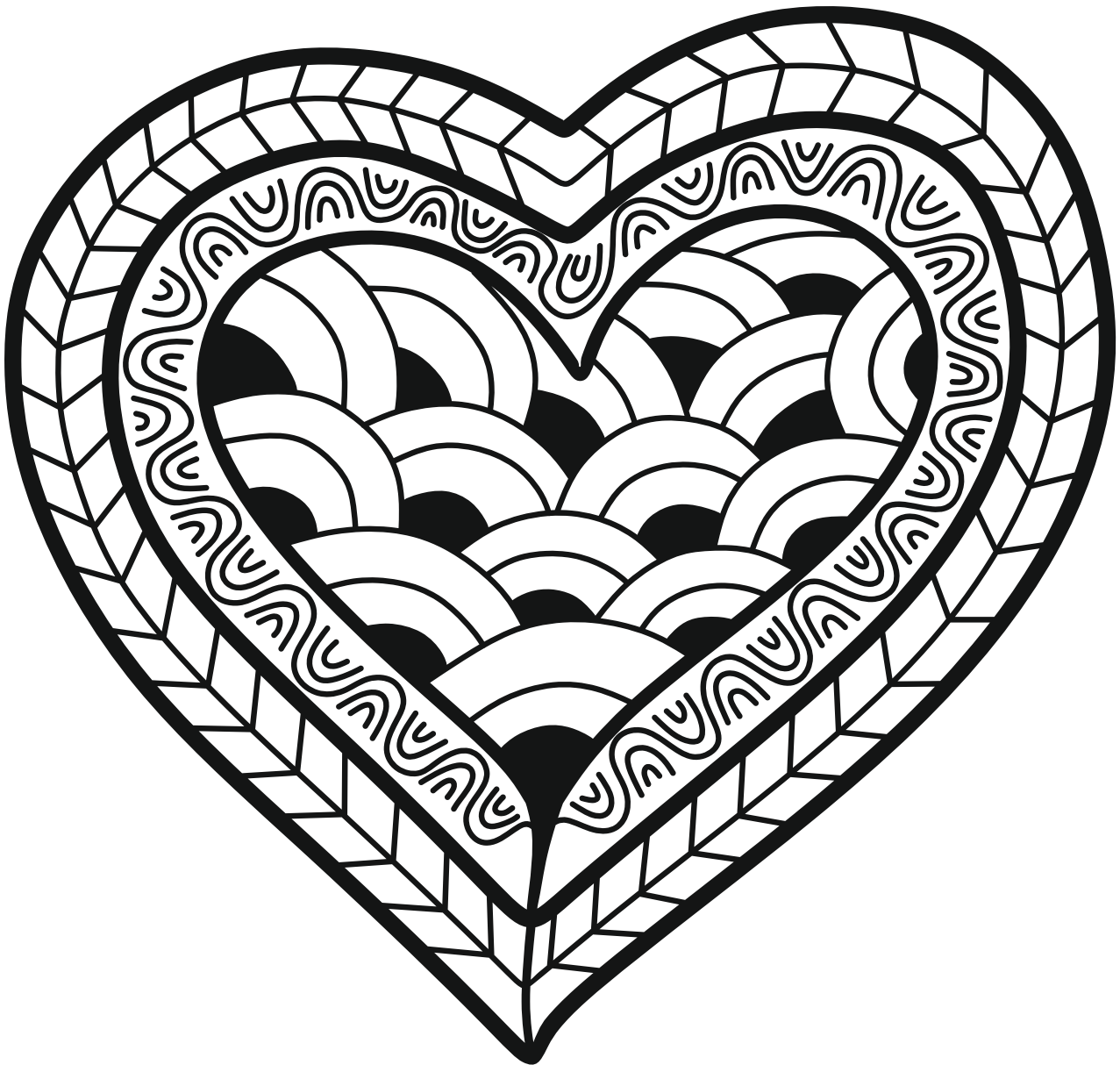
HVIS DU GÅR I BAGLÅS

Ord du kan sige til dig selv:

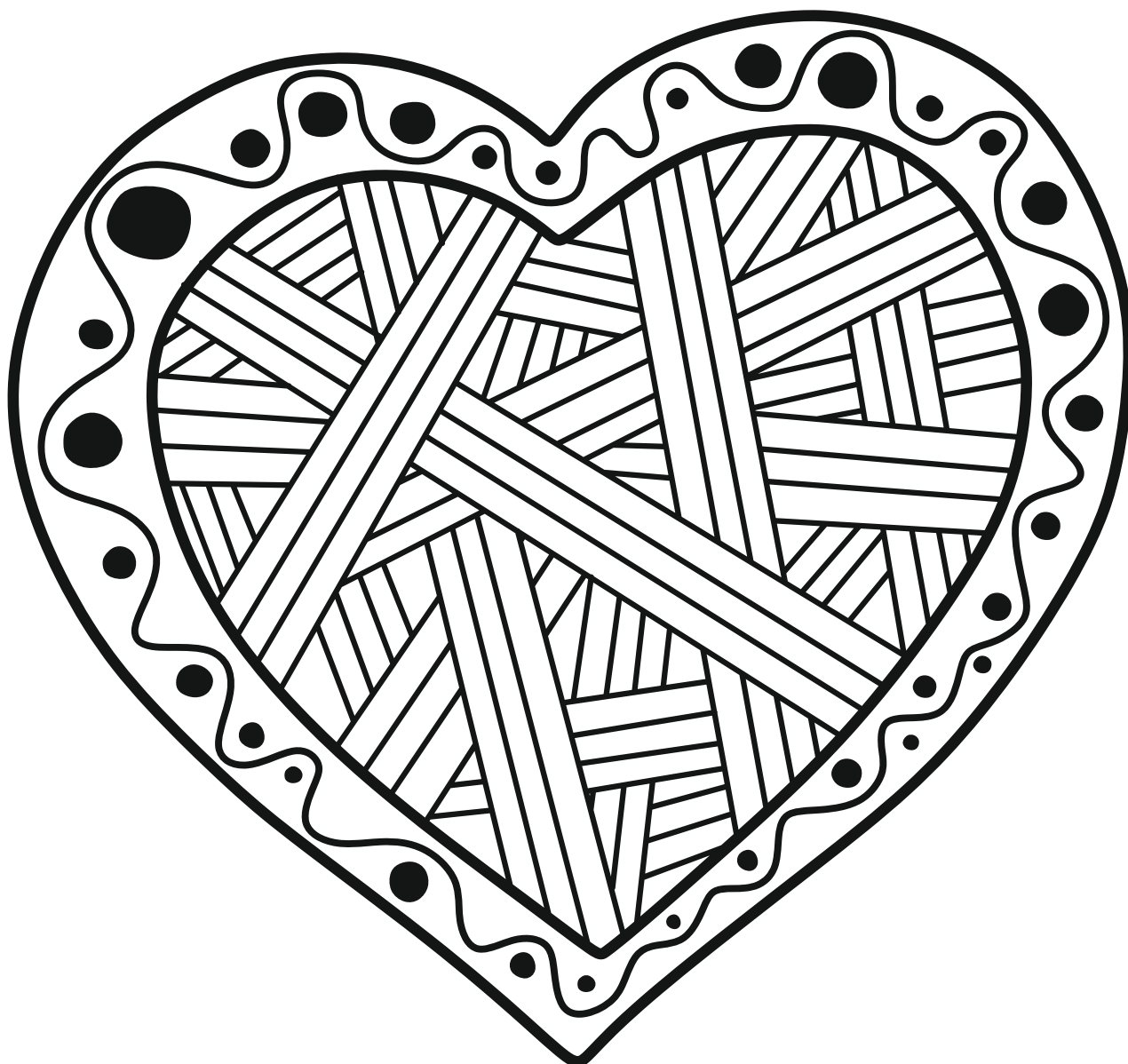
Jeg må tage det i mit eget tempo.
Jeg er okay, som jeg er..
Det er okay at holde pause.
Jeg behøver ikke at vide alting.
Jeg må gerne være urolig og utryg.
Mine følelser er okay.
Min krop passer på mig.
Jeg passer på mig selv.
Følelser går op og ned.
Jeg må gerne være ked af det.
Det jeg føler, er okay.
Det jeg føler, giver mening.
Jeg er mere end mine tanker.
Jeg gør mit bedste – og det er nok.
Jeg har værdi, også når noget er svært.
Jeg må gerne fylde.
Jeg er i sikkerhed lige nu.
Jeg kan trække vejret roligt.
Jeg kan klare det her.
Der er nogen, der vil hjælpe mig.
Jeg behøver ikke at være som de andre.
Jeg må gerne sige fra.
Jeg er god nok, også når jeg laver fejl.
Jeg er ikke alene.



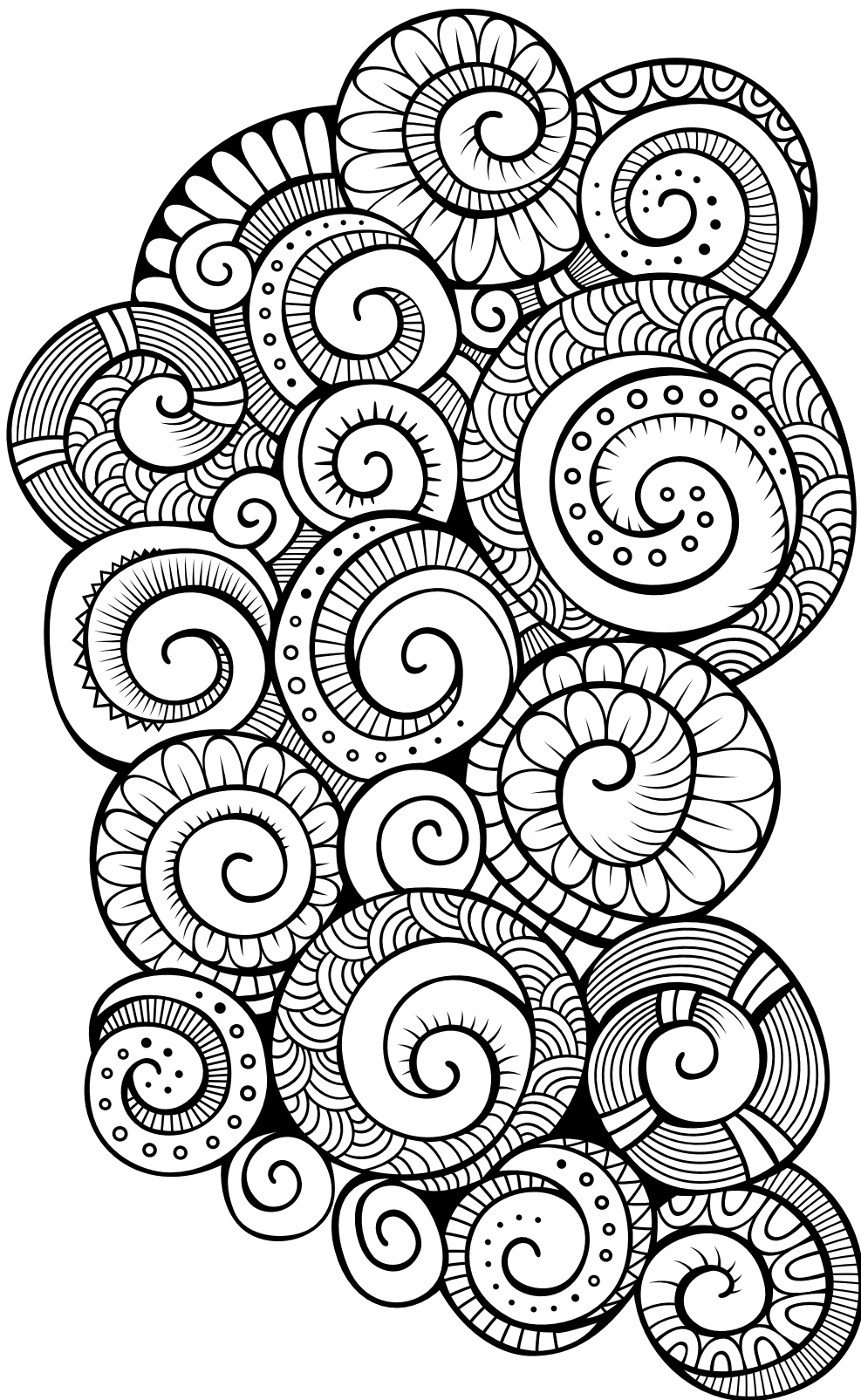
FARVELÆG



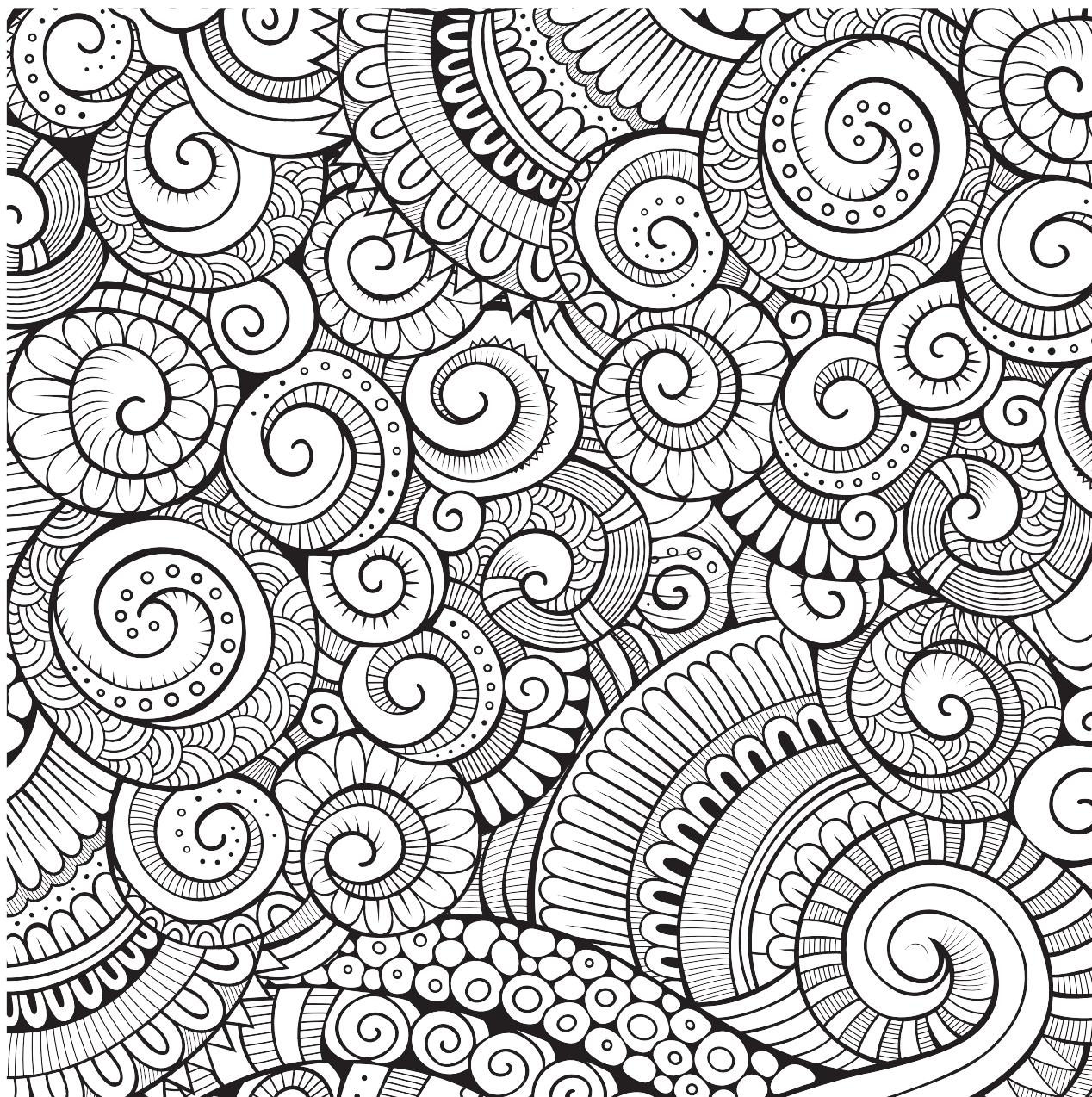
FARVELÆG



FARVELÆG



FARVELÆG



FARVELÆG

