



Övning: Ångestsurf

Mål

Att lära dig stanna kvar samt agera i situationer, trots starka känslor.

Anvisning

När du märker att din ångest blir starkare i vissa situationer kan du testa ångestsurf.

- Lägg märke till din ångest. Påminn dig själv att det inte är farligt: det är bara en övergående känsla.
- Tänk på vad du håller på med. Börja ångestsurfa genom att fokusera på detaljerna i det som pågår just nu. Börja inte göra något annat för att bli fri från ångesten, utan fortsätt med det som du hade för avsikt att göra.
- Betrakta, lyssna på och känn dig för vad som händer i omgivningen. Tala till dig själv om sakerna som du gör. Lämna oron åt sitt öde.

Fortsätt fram till att oron inte längre stör dig.

Slutligen ska du belöna dig själv för att ha stannat i situationen.
