

- Lahko sem anksiozen/na in se soočim s to situacijo.
- Lahko prenesem te simptome in občutke.
- Z mano bo vse v redu. Moji občutki niso vedno razumni. Lepo se bom sprostil, pomiril in vse bo v redu. Prepustil/la se bom in počakal/la, da se anksioznost zmanjša.
- To je priložnost, da se naučim, kako premagati svoje strahove.
- Enostavno pustil/la bom, da gre moje telo skozi to. Minilo bo.
- No, pač čutim malo tesnobe ta trenutek, PA KAJ?! Ni prvič. Globoko bom dihal in šel naprej. To mi bo pomagalo, da bo šlo vedno boljše in boljše.
- Lahko si vzamem toliko časa, kot ga potrebujem, da se prepustim in sprostim.
- Ni potrebe, da se naprezam. Napredujem lahko z malimi koraki.
- To sem enkrat že preživel/la, tudi tokrat bom.
- Anksioznost ni nevarna, čeprav je neprijetna.
- Tesnoba ni nevarna, je samo neprijetna. Jaz sem v redu. Lepo bom nadaljeval/a s tem, kar počnem ali pa začel/a delati nekaj bolj aktivnega.
- Že večkrat mi je uspelo ustaviti negativne misli in tudi sedaj mi bo. Postajam vedno boljši/a pri premagovanju teh negativnih misli in zaradi tega sem vesel/a.
- Tesnoba je stari vzorec navad, na katerega se odziva moje telo. Mirno in lepo bom spremenil/a te navade. Kljub tesnobi občutim kanček miru in ta mir bo rasel in rasel. S tem, ko rasteta mir in varnost, se bosta tesnoba in panika zmanjšati.
- Sprva je bila moja tesnoba vsemogočna in strašna, vendar s časom nima več take moči nad mano, kot se mi je zdelo nekoč. Lepo in mirno se pomikam naprej, ves čas.
- To so samo misli, ni realnost.
- To ni nevarno.
- Jaz sem močan/na.
- Jaz se pomikam proti svojim ciljem.