



Övningen kommer från boken *Ta makten – för att det funkar!* och får användas kostnadsfritt. Ladda ner övningen och köp boken på www.olika.nu.

OLIKA

Gör själv! vad händer när du blir rädd?

Tänk på något som du är rädd för. Hur känns det? Var känns det?

Känner du hur hjärtat slår och musklerna spänns, känner du pirret i magen och den snabba andningen?

Det här är jag rädd för:

Det här händer i mig när jag blir rädd:

PSST!

Om du lär dig hur det känns i dig när du är rädd, blir det inte lika skrämmande nästa gång rädslan kommer.