

Procedure for at opløse angst

- Tænk på nogle bestemte *triggere*
- Skab **ro og tryghed** med
 - *Ro og Giv Slip* og *Indre Fjernsyn*
- Tænk på triggerne igen med indlevelse
- Hvis det føles **mere roligt**
 - *Mærk* hvordan det føles nu. *Husk* hvordan det tidligere var.
- Hvis der er **billeder** der trigger angst
 - Neutralisér billedet med *Indre Fjernsyn* og *Afstand*
- Hvis der er **ord** der trigger angst
 - Neutralisér ordene med *Indre Fjernsyn* og *Afstand*
- Hvis **ubehaget i kroppen** trigger angst
 - Neutralisér kroppens fornemmelser med
 - *Ro og Giv Slip*
 - *Accept af kropsligt ubehag*
 - *Neutral observation af kroppen*
 - *Find tryghed indeni*
- Gentag