

Ще бъде нужен един определен период от време, за да осъзнаете вашето поведение и симпотмите, които то предизвиква. След което ще започнете да елиминирате онези нюанси, носещи ви тревожност, като по този начин се върнете към вашата първоначална същност, но много по-зрели и уверени в себе си.

Тази същност, която е започнала да се променя под въздействието на околната среда. Сега по обратен път - осъзнавайки, онова което е грешно за вас, ще започнете да променяте поведението си, страхът ще намалява, а и вие ще ставате все по-сигурни в това, което правите.. Ще започнете да живете истинският, вашият си живот, а не да покривате нечии чужди представи, както сте правили досега.

Така че, осъзнали веднъж симптомът, той ще изчезва или ще намалява по сила, в ред обратен на появяването му. Или - последният симптом ще изчезне първи, а първият симптом, който е предизвикал паническата атака - последен.

Това ще ви зареди с необикновена сила и ще ви накара да промените живота си към към по-добро.