

Опитайте се да придобиете умение да предизвиквате тревожните мисли, когато вие пожелаете, на местата, където изпитвате страх. Това е начин, по които ще има“покажете”, че можете да ги управлявате.

(adsbygoogle = window.adsbygoogle || []).push({});

Ето как става това:

1. Обележете си места, където получавате пристъпи на страх

2. Идентифицирайте усещането

3. Идентифицирайте тревожната мисъл, която се появява, заедно с усещането.

4. Обсъдете страховитата мисъл – наум, сам със себе си и си я запишете.Правете го с хумор и се забавлявайте.

"Моето сърце бие с 100 удара в минута. Възможността да получа от това сърдечен удар е смешна. Сърцето ми е силно и то може да бие двойно по-бързо от сега и пак да не ми навреди. Възможността да получа сърдечен пристъп в тази ситуация е равна на нула. Ако всички получаваха сърдечни удари при пулс 100, болниците щяха да се препълнени и докато се движа по улицата, хората
постоянно щяха да получават лекарска помощ. Освен това щяха да предупреждават с листовки и в специални емисии в медиите, че хората трябва да се движат много бавно, за да не се излагат на опасност от сърдечна криза."

"Е, сърдечният ми ритъм може да прескача, може дори да го усещам в ушите си, но това все още не е фатално. Та нима не усещам пулса на моята приятелка, когато я прегръщам. Това даже ми е приятно, защото я чувствам,толкова близка и свързана с мен. Нито едно от тези усещания не може да ми навреди".

Направете два-три опита на мястото, където получавате пристъп на паника и когато забележите, че усещането за страх, започва да намалява, докато обсъждате тревожните мисли, поздравете се!