

NÅR DET ER KRISE

Når det står på som verst! Når smertene og ubehaget er overveldende.

Skriv gjerne ut dokumentet og heng det opp et synlig sted.

1. TA 3 DYPE PUST

2. I dag er ikke resten av livet mitt. Jeg vet at det VIL bli bedring.
3. Panikkfølelsen. Ikke vik fra den. Ikke røm fra den. Gå inn i den. Vit at de tanker jeg får her og nå ikke trenger vær sanne. Jeg trenger ikke ta tankene seriøst!
4. Jeg er ikke ødelagt. Dette går over. Jeg er ok.
5. Jeg er ikke alene!
6. Det som egentlig skjer akkurat nå er at hjernen og nervesystemet er i "high alert", og jeg er i fight or flight modus. Dersom jeg lar meg rive med frykten, så vil smertene bli sterkere. Kan jeg tillate det som skjer akkurat nå.
7. Akkurat nå vil jeg ut av hodet og tillate meg selv å være i kroppen min, til tross for smertene.
8. Akkurat nå skal jeg ikke rømme. Jeg skal stå i det.

9. Jeg skal forsøke å ikke forbanne eller flykte. Jeg skal ikke motstå.
10. Kan jeg klare å være god mot meg selv mens dette står på? Kan jeg gi meg selv rom til å være snill mot meg selv? Til tross for alt, kan jeg gi meg selv en diger dose kjærlighet?
11. Jeg har support av alle de andre i programmet! Vit at de er der for meg!
12. Intensjons videoer som kan være lurt å gå gjennom en ekstra gang akkurat nå:
- a. Dag 2: Kan jeg puste meg gjennom dette?
 - b. Dag 6: Akkurat nå er det bare noe dritt!
 - c. Dag 11: Kan kaos få lov til å eksistere?

OPPSUMMERING

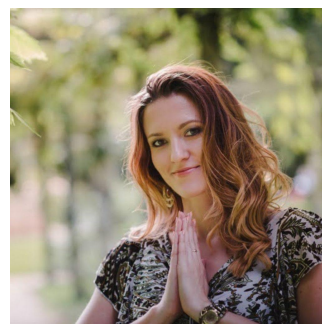
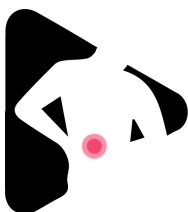
Kan jeg være her og nå selv om dette står på?
Kan jeg vite at dette går over?
Kan jeg stole på det?
Kan jeg puste meg gjennom det?

PS!

Vi er her om du trenger oss:
Kenneth & Kasia: 92899950



Kenneth Mortensen



Dr. Kasia Wilk