

Regler for Trappetiger

- ➔ **Trappetiger er gradvise.**
Du udfører mindre skræmmende trin, før du udfører de mere skræmmende trin.
- ➔ **Du bruger dine Cool Kids (Chilled) AST-metoder.**
- ➔ **Du øver hvert trin nogle gange eller på nogle forskellige måder, indtil du finder ud af, at det ikke er så slemt.**
- ➔ **Find ud af, hvordan du udfører trin hver eneste dag!**
Benyt enhver chance til at se din angst i øjnene.
- ➔ **Der vil altid være både gode dage og dårlige dage!**
Bliv ved med at prøve, også på dårlige dage.
- ➔ **Når du afprøver et trin, får du en BELØNNING!**