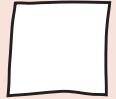


Rolig vejrtrækning



TRIN 1

Når du mærker, at du føler dig rigtig bange. Tryk på pauseknappen



Det er bare en følelse. Det går over.

TRIN 2

Husk, at følelser ikke kan skade dig, og at følelsen gradvis vil forsvinde



1... 2... 3...
slap af

TRIN 3

Træk vejret dybt, langsomt og roligt ind gennem næsen og pust ud gennem munden.

Tænk kun på din vejrtrækning.



TRIN 4

Fortsæt med at trække vejret langsomt, indtil du føler dig lidt mere rolig.

