

CANVIA LA TEVA ACTITUD DAVANT LA POR

Progressivament has d'anar canviant el que penses sobre la por. A mesura que anem aprenent coses, hem d'incorporar altres maneres d'actuar davant allò que tant ens imposa. Així podem començar a adoptar i fer habitual en la nostra manera de viure un canvi d'actitud.

1. APREN A TOLERAR ELS SÍMPTOMES DE PÀNIC QUAN APAREGUIN .

No t'has d'esforçar en fer-los desaparèixer. Marxaran a mesura que aprenguis a permetre'ls.

2. ACCEPTA LA INCOMODITAT QUE ET PRODUUEIXEN AQUESTS SÍMPTOMES, ... ja marxaran.

3. NO INTENTIS ALLIBERAR-TE RÀPIDAMENT DELS SÍMPTOMES.

4. **NO FUGIS, NO VULGUIS ESCAPAR.** ara és el moment d'aplicar els exercicis que has après.

5. **NO TINGUIS VERGONYA.** Els del teu voltant estan per les seves coses, no estan pendents de tu.

6. **BUSCA AJUDA.** Si és possible amb persones de la teva confiança.

7. **NO T'AMAGUIS NI FUGIS DEL PROBLEMA.** Si volem trobar solució a qualsevol problema l'hem de saber entendre bé per poder-lo resoldre. No el podem deixar pendent, ... tot sol no es resoldrà.