

Angstskaperen	Mottakeren
<p><b>1. Gjør deg selv engstelig!</b> Skriv ned hva angstskaperen sier for å skremme deg, gjøre deg urolig, engstelig og redd. Prøv å være så spesifikk som mulig, og gjerne true med spesifikke bilder, hendelser og konsekvenser. Hvis du kjenner til noen tidligere minner der noe lignende har skjedd, kan du gjerne legge til det.</p>	<p>skriv inn punkt 1 her</p>
<p>skriv inn punkt 2 her</p>	<p><b>2. Hvordan føles det å høre dette?</b> Les budskapet fra angstskaperen høyt. Kjenn etter i kroppen din samtidig som du leser det. Kjenn etter hvordan det oppleves og føles å høre dette. Skriv det ned og fortell det til angstskaperen. Hva trenger du egentlig fra angstskaperen?</p>
<p>skriv inn punkt 3 her</p>	<p><b>3. Hva trenger du egentlig fra angstskaperen?</b> Forsøk å sette ord på hva du vil at skal skje, og hva du hadde trengt å høre i stedet. Skriv dette ned.</p>
<p>skriv inn punkt 4 her</p>	<p><b>4. Hvordan føles det å be om dette?</b> Les ordene inni deg eller si dem høyt, og fortell angstskaperen hva du trenger. Kjenn etter hvordan det føles å be om dette. Hvis det føles godt, fortsett å be om det fra den andre delen av deg. Skriv hvordan det føles å gjøre dette.</p>
<p><b>5. Som angstskaper, hvordan er det å høre dette?</b> Hvis du har lyst til å fortsette å skremme, gå tilbake til steg 1. Hvis du merker at den andre har rett, prøv å sette ord på dette. Hva har du egentlig prøvd å oppnå ved å skremme slik? Er det noe du vil beskytte deg selv mot? Kan du gå med på å skremme mindre?</p>	<p>skriv inn punkt 5 her</p>
<p>skriv inn punkt 6 her</p>	<p><b>6. Hvordan føles det å motta dette?</b> Les det angstskaperen sier. Kjenn etter hvordan det føles å bli møtt på denne måten. Skriv det ned. Hvis det er vanskelig å gjøre denne øvelsen, kan du oppsummere litt for deg selv hva som skjer, og hvor det stopper opp. Det kan være nyttig å gjøre øvelsen igjen senere, kanskje spesielt når du føler deg engstelig og urolig.</p>