

Ångestnivå

Detta är vad du tror kommer att hända... Ångesten fortsätter att stiga och blir till slut outhärdlig

Detta är vad som verkligen händer. Ångesten stiger till en viss nivå för att sedan plana ut och klinga av.

Det du kanske gör idag är att fly från situationen och ångesten försvinner då nästan omedelbart.

Tid

