



## Övning: Grunden för min ångest

---

### Mål:

Du lär dig att identifiera faktorer som har ökat din ångest.

### Anvisning:

Gör nedan en lista över saker som du tror har bidragit till att du ursprungligen börjat uppleva ångest och att den fortsatt och eventuellt blivit värre.

### Exempel:

"I mitt barndomshem var det vanligt att fundera på hur olika släktingar klarar sig. Jag minns också att mina föräldrar ofta oroade sig för att något hemskt skulle hända med någon släkting. Jag tror att jag har lärt mig att se oron för andra som ett tecken på omtänksamhet."

"Jag kommer ihåg att jag var skygg redan som liten. Jag kanske temperamentsmässigt har en benägenhet till ångest."

---

### Saker som du tänker att påverkar din ångest