

Negative ideer om, at bekymringer er ukontrollerbare

Det føles nogle gange,
som om mine tanker
bestemmer over mig og
ikke omvendt

Mine bekymringer bliver
ved, lige meget hvordan jeg
prøver at stoppe dem

Jeg kan ikke selv
stoppe en bekymring

Man kan ikke ignorere
en bekymring

Jeg kan
ikke lade
være med
at fokusere
på mine
bekymringer

Jeg tænker hele tiden
over mine tanker

Når først jeg er begyndt
at bekymre mig, kan jeg
ikke holde op igen

