

Negative ideer om farlighed

Min bekymring vil blive værre og værre, indtil jeg bryder sammen

Min krop kan tage skade af for meget bekymring

Bekymring kan gøre mig skør

De tanker, jeg har, er et tegn på, at jeg er ved at blive sindssyg

Jeg får aldrig et normalt liv, fordi jeg bekymrer mig

Jeg kan blive syg af at være så bange

