

Hvilke dårlige vaner har jeg, som holder gang i min bekymring?

Jeg fortæller mig selv, at
det nok skal gå, og at der
nok ikke sker noget

Jeg tjekker op på dem,
jeg holder af, så jeg ikke
bekymrer mig om, hvad
der sker med dem

Jeg spørger mine
forældre om det, jeg
bekymrer mig om - måske
har de et svar, som kan
stoppe bekymringerne

Jeg gør, hvad
min bekymring siger, så
den går væk

Jeg prøver for alt
i verden at stoppe
med at tænke på min
bekymring

Jeg prøver at undgå
steder eller ting, som
kan starte bekymringerne

Jeg forbereder mig
ekstra meget eller gør
ting ekstra godt, så min
bekymring går væk

Jeg passer ekstra meget på,
hvad jeg gør, så jeg ikke
begynder at bekymre mig

