

Hvordan du overvinder frygt



“Grotten, du frygter at træde ind i, gemmer på den
skat, du søger”

- Joseph Campbell





1. Frygten for at falde

2. Frygten for høje lyde

**ALT andet er social
indflydelse**

**Uvidenhed –
Flertallet**



**+ Viden
Mindretallet**

"Frygt og tro kræver begge, at du tror på noget, du ikke kan se..."

- **Bob Proctor**

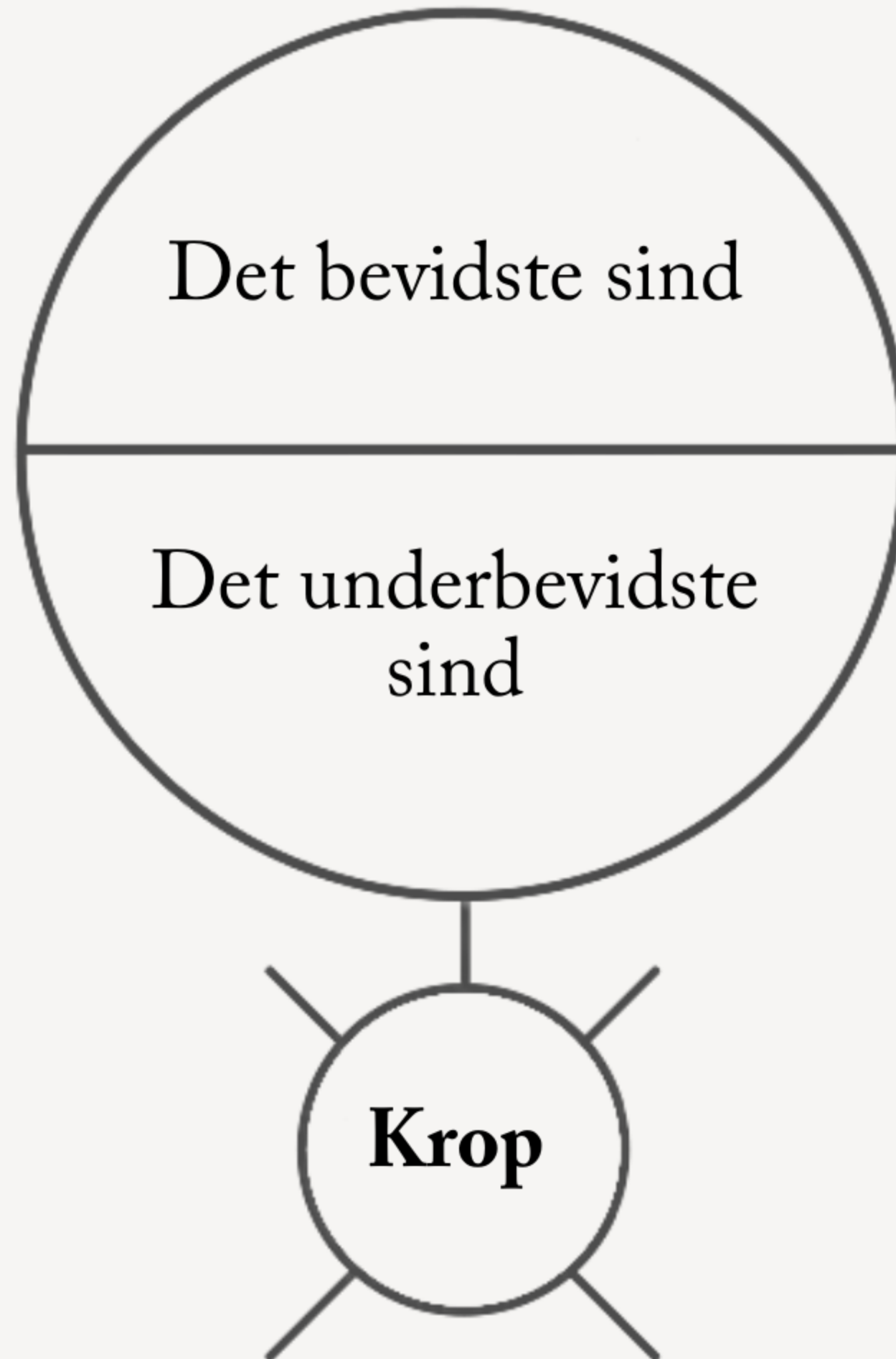


Uvidenhed –

Tvivl/
bekymring

FRYGT

Angst (undertrykt)
Depression
Sygdom



+ Viden

+ Studier =
Forståelse

TRO

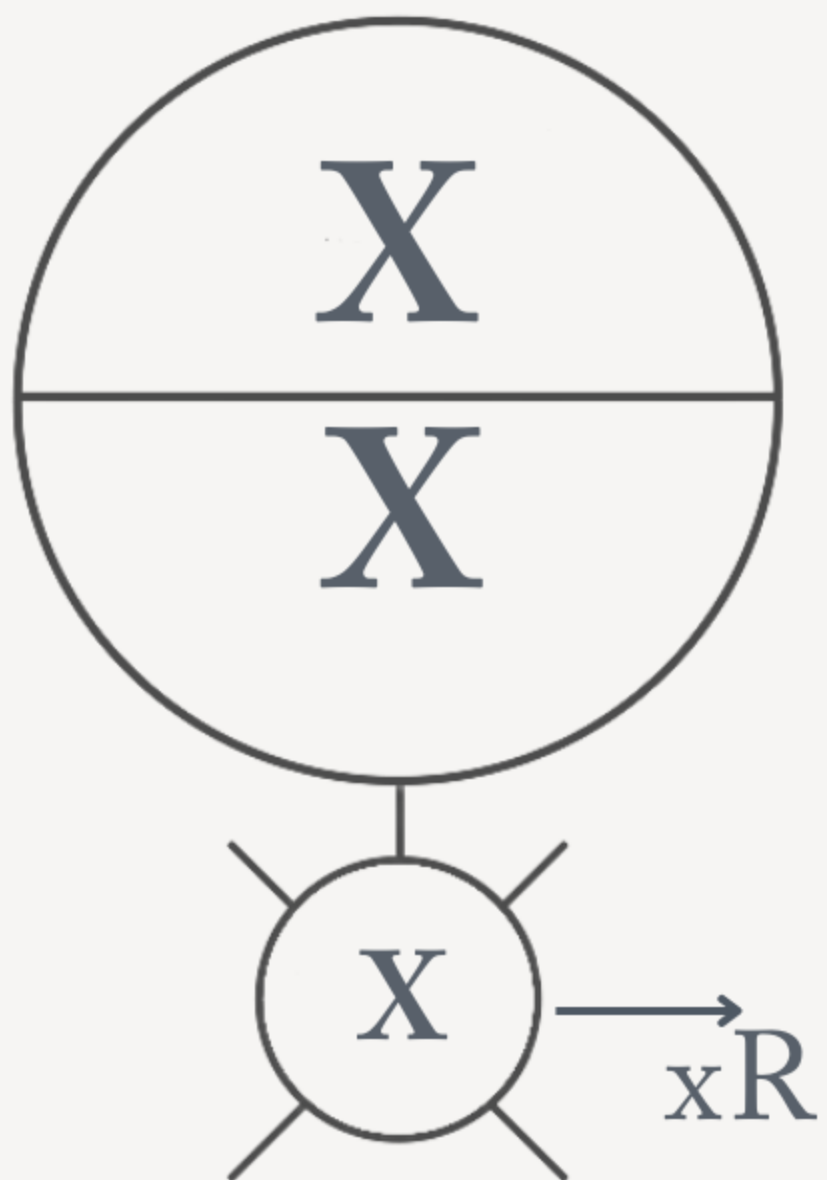
Velbefindende
(udtrykt)
Acceleration
Vækst

Fastlåst

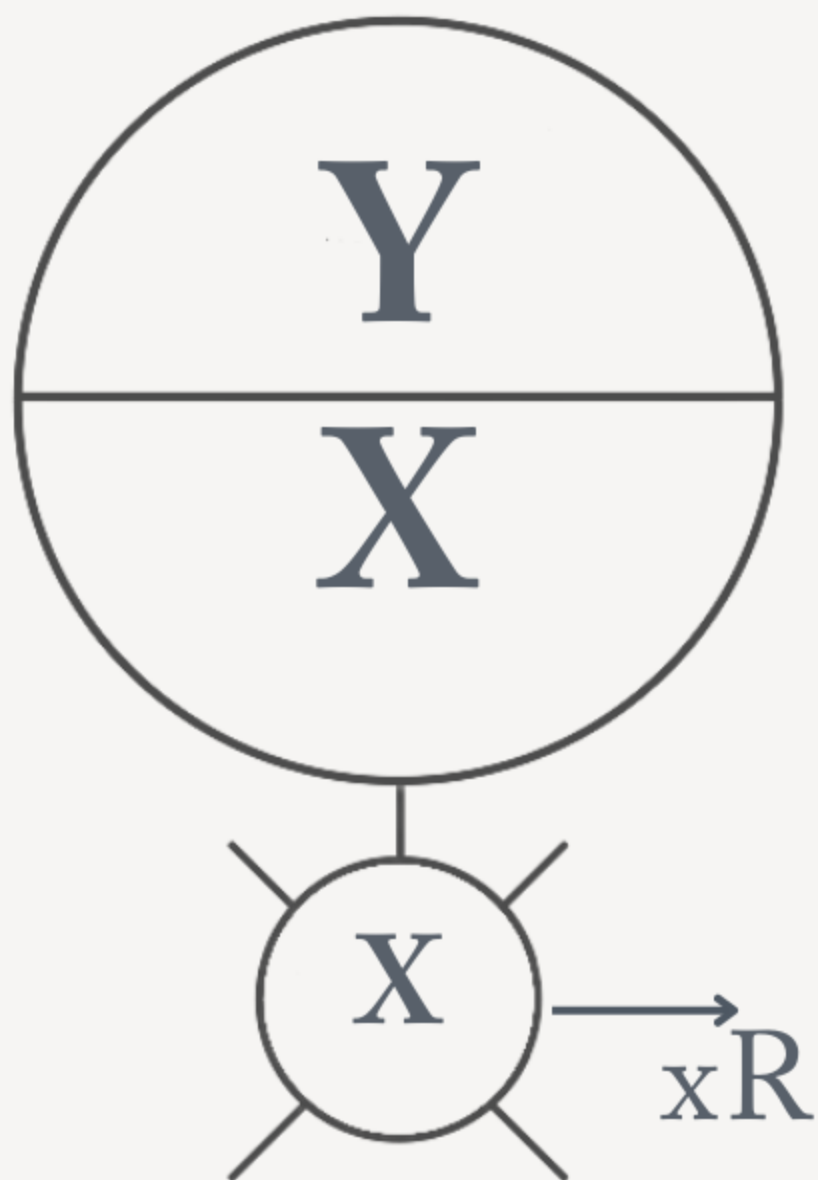
Hvad nu hvis

Frygt

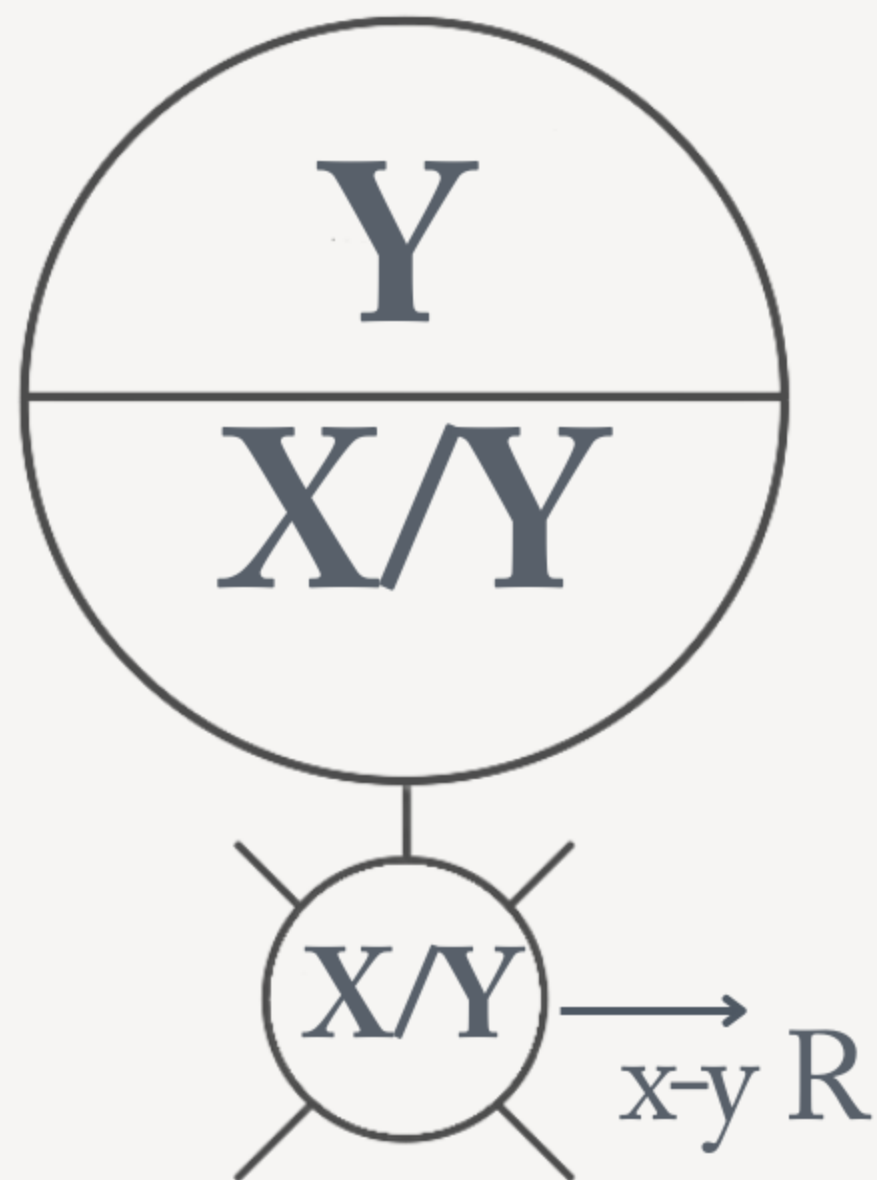
Frihed



1



2



3

Fysiske
Symptomer

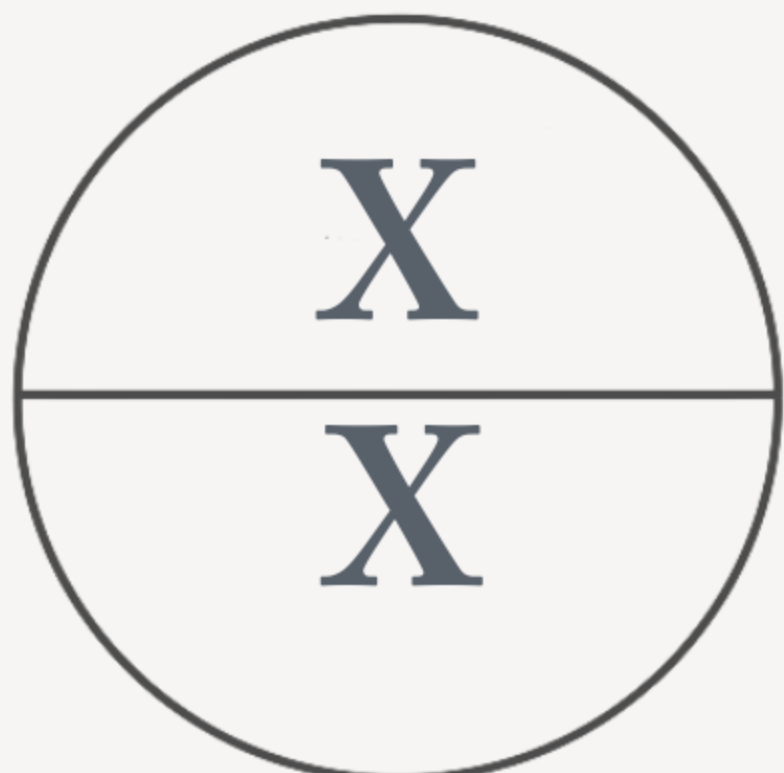
4

Fastlåst

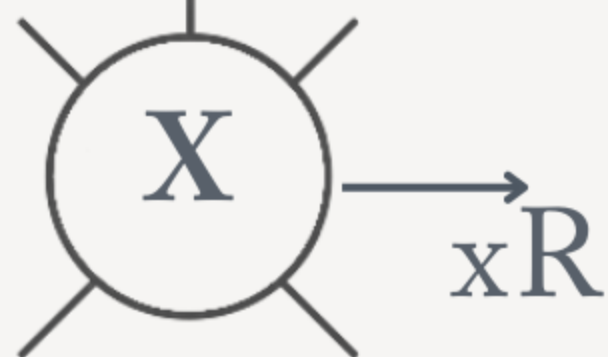
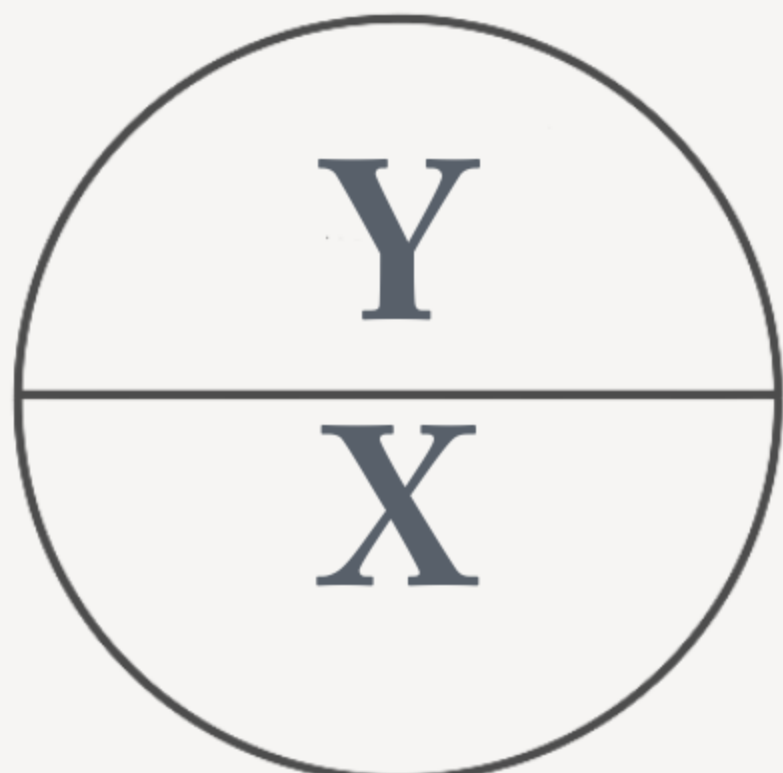
Hvad nu hvis

Frygt

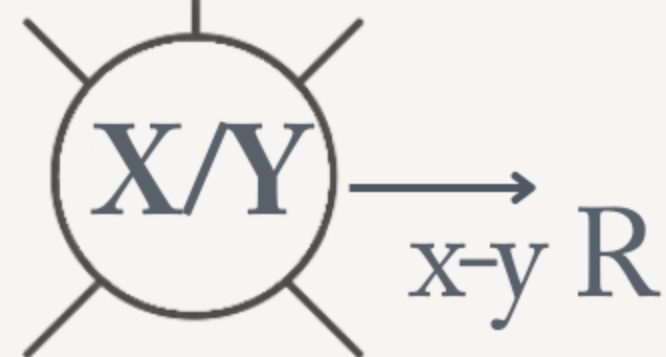
Frihed



1



2



3

Fysiske
Symptomer



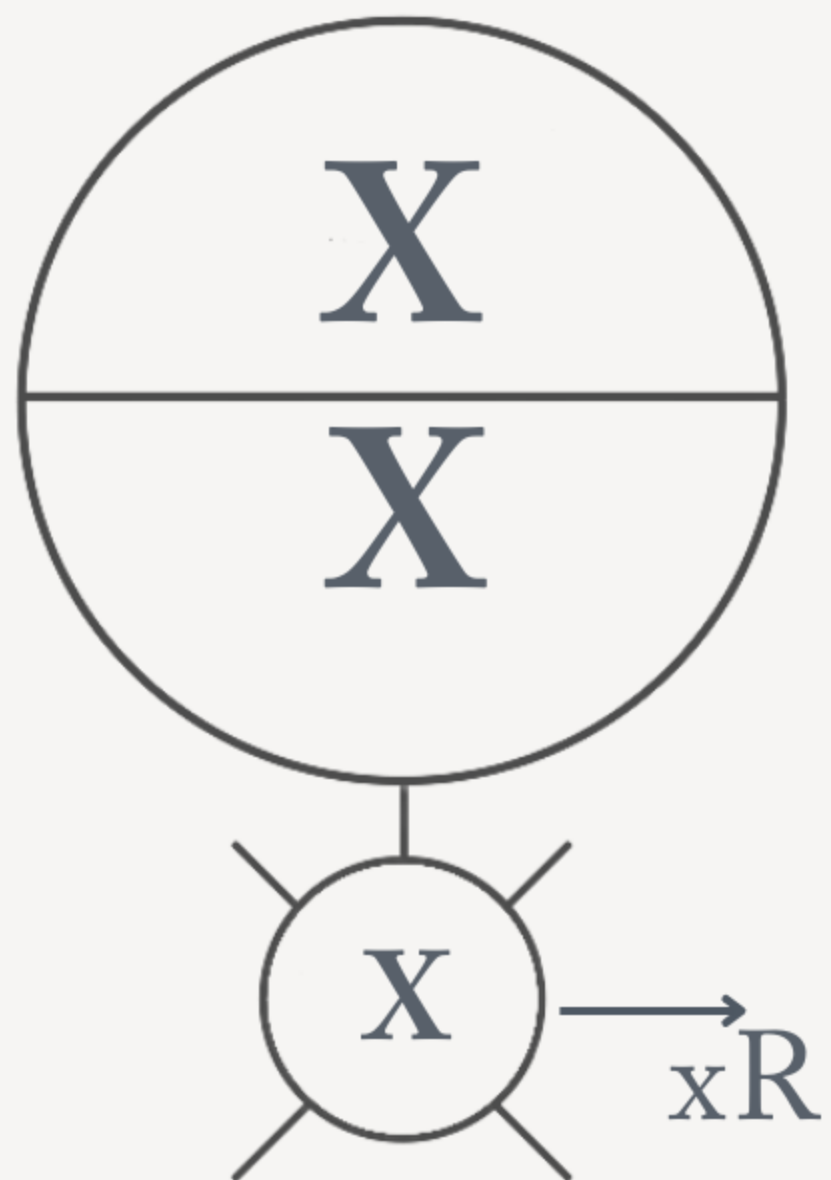
4

Fastlåst

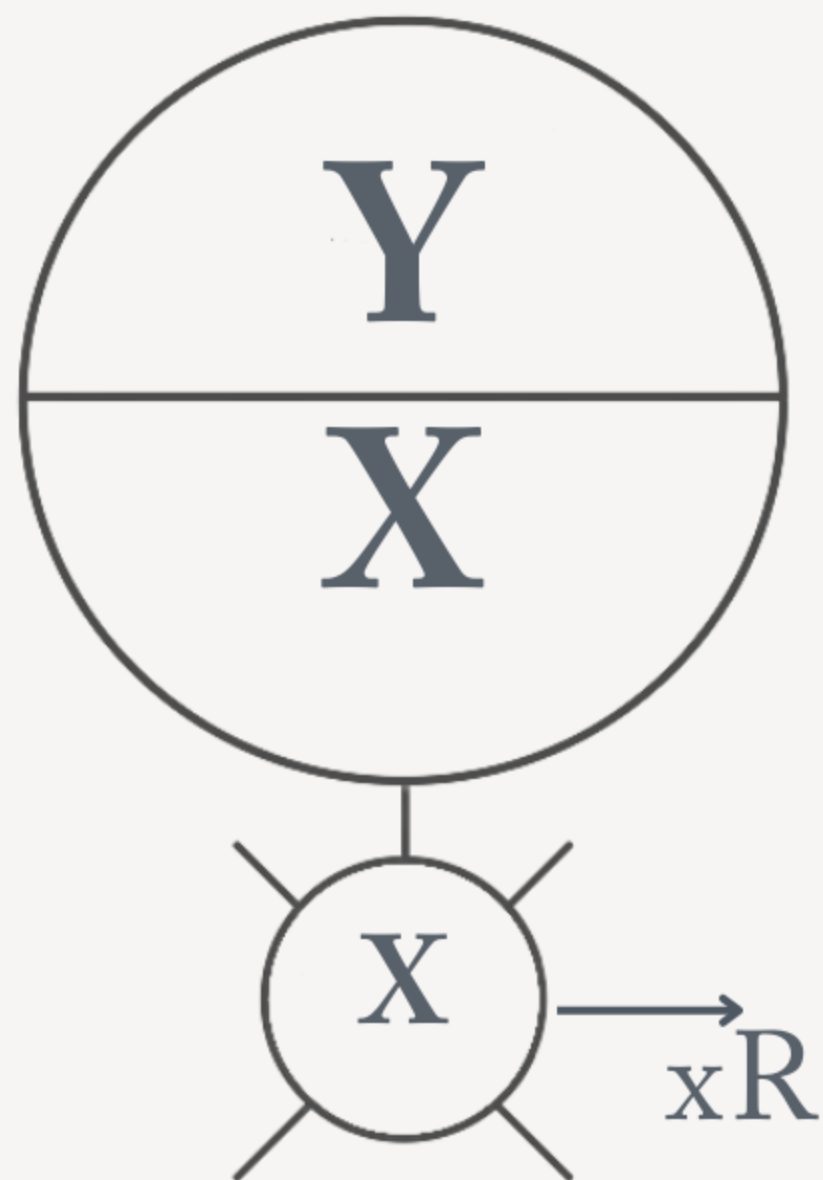
Hvad nu hvis

Frygt

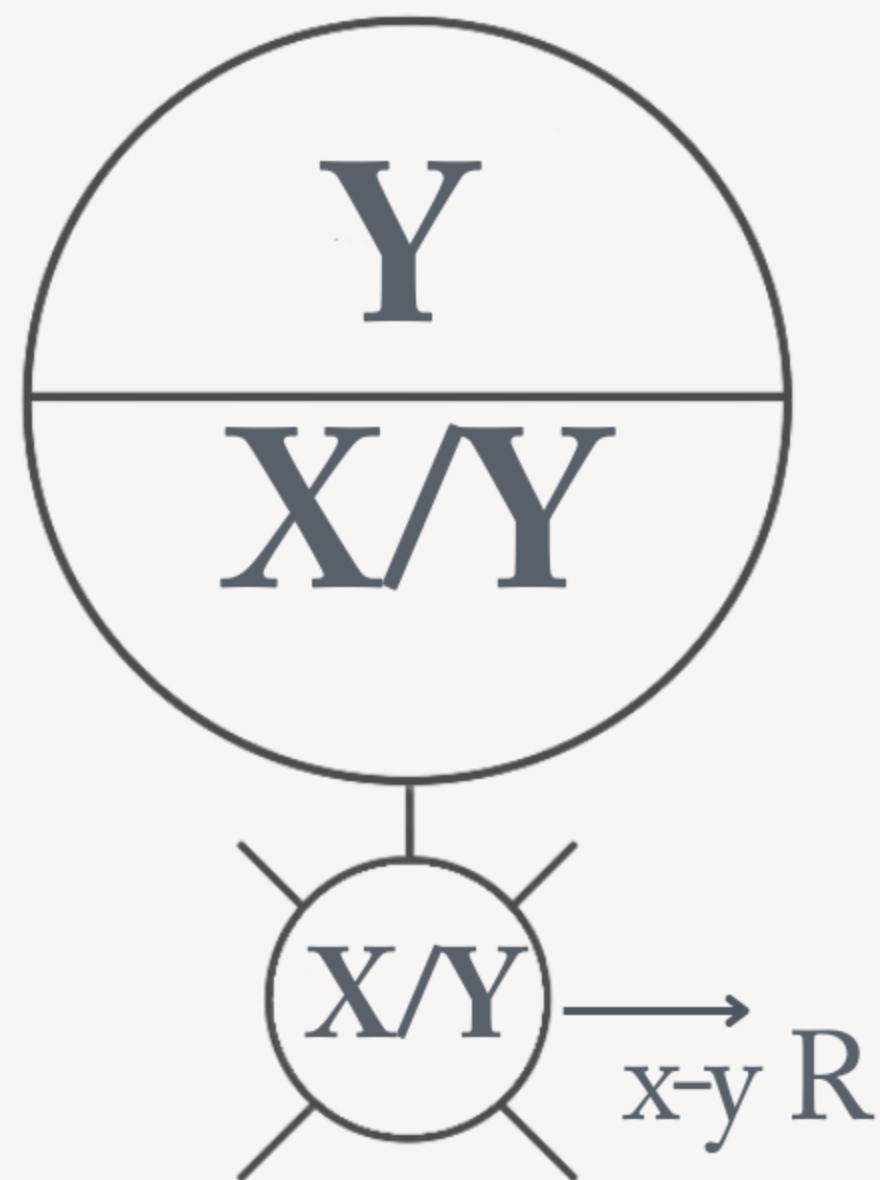
Frihed



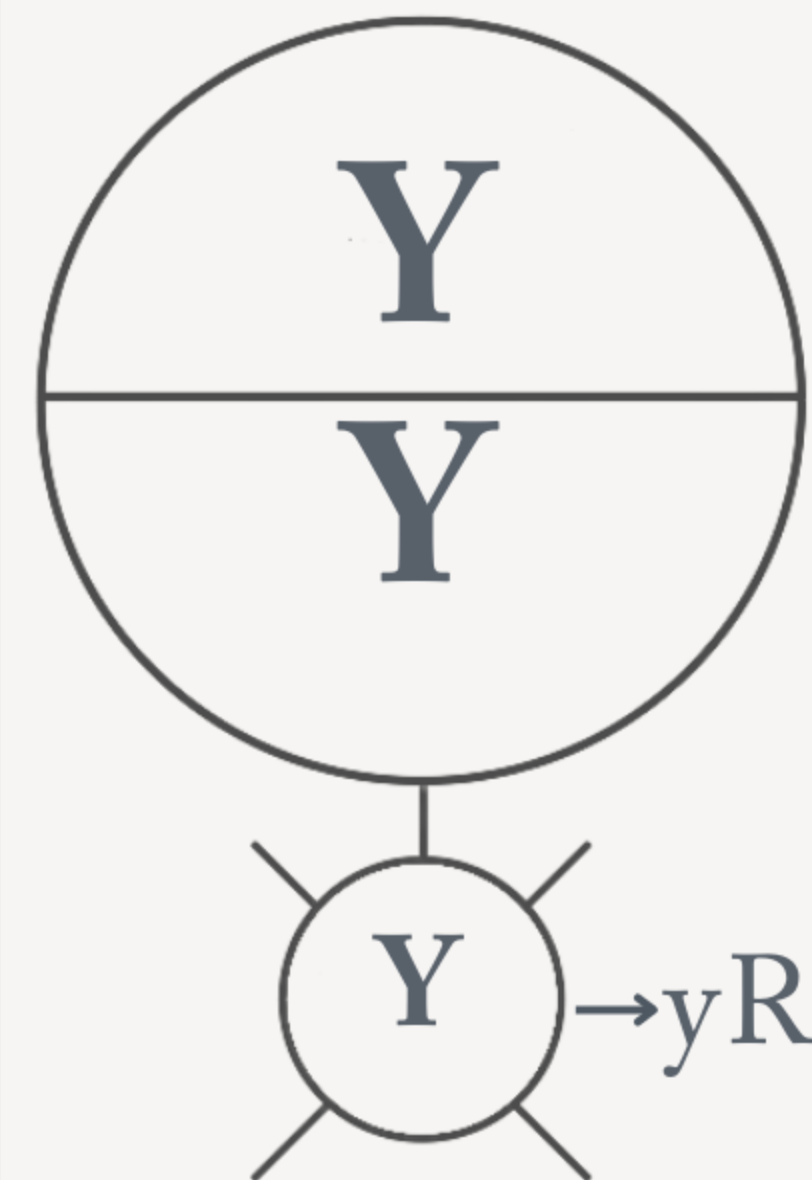
1



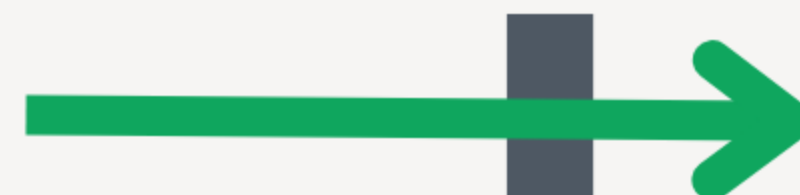
2



3



4



Hvordan du overvinder frygt:

1. Sæt et mål
2. Forpligt dig til tre handlingstrin
3. Beskriv den frygt du oplever
4. Analysér frygten
5. Skriv en liste over potentielle positive resultater

"Det modsatte af mod er ikke fejhed, men
komformitet"

- **Dr. Rollo May**

