



Övningen kommer från boken *Ta makten* – för att det funkar! och får användas kostnadsfritt. Ladda ner övningen och köp boken på [www.olika.nu](http://www.olika.nu).



## Gör själv! Vilka är dina rädslor?

Vad är du rädd för? Graden av rädsla kan variera, från lite rädd till mycket rädd. Skriv ner så många exempel du kan komma på.

### EXEMPEL

**Jag är rädd för att** prata inför publik, inte duga, inte bli omtyckt.

**Jag är lite mer rädd för att** göra någon besviken, tappa kontrollen.

**Jag är mycket rädd för** spindlar, höjder, att gå till tandläkaren, att flyga, att någon annan ska dö, att det ska bli krig.

**Jag är rädd för att:**

---

---

---

**Jag är lite mer rädd för att:**

---

---

---

**Jag är mycket rädd för att:**

---

---

---