

4 STEIGERE!

DICH KURZ IN ALL DIESE KÄMPFE GEGEN DIE ANGST REIN

DU HÄLTST LUFT ANHALTEN!  
DU HÄLTST LUFT ANHALTEN!  
ZUGEMACHT?  
ANHALTEN!  
ZUGEMACHT?  
ANHALTEN!

5 LASS LOS!

ALLES WAS SICH UNANGENEHM UND UNFREI ANFÜHRT



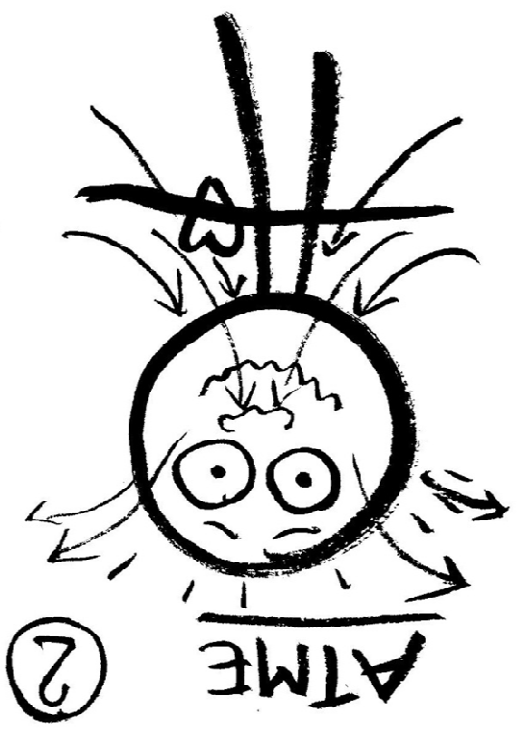
- HEIßE DIE ANGST WILLKOMMEN IN DEINEM KÖRPER
- ATME & HILF ANGST ZU FLIEßEN & DURCH DEINEN KÖRPER STRÖMEN

6 MMAGIE

DU MERKST: ANGST IST NICHT DEINE FEINDIN



↑ DIE INTENSIVE ENERGIE, OFFNET DEINE WAHRNEHMUNG & MACHT DICH SUPER AUFMERKSAM



7 ANGST FLIEßT

- DU KANNST:
- KLARER DENKEN
  - LEICHTER ENTSCHEIDEN
  - GEZIELTER HANDELN:



!ANGST?

DER MAGISCHE TRICK:  
ANGST FLIEßEN LASSEN



# WIE DU DEIN EIGENES HEFTCHEN MACHST:

