

# കാർഡിയോഫോബിയയ്ക്കുള്ള ശാന്തത നൽകുന്ന വാക്യങ്ങൾ

Read these affirmations slowly whenever fear about heart symptoms appears. Take slow breaths while reading each line.

1. “ഇത് ഹാർട്ട് അറ്റാക്ക് ആണോ?”
2. “അതോ .. ഇത് Anxiety ആണോ?”
3. “എനിക്ക് പേടി തോന്നുന്നുണ്ട് .”
4. “anxiety ഉള്ളപ്പോൾ ഇതുപോലെ strong feelings ഉണ്ടാകാം.”
5. “anxiety ഉള്ളപ്പോൾ നെഞ്ചിടിപ്പ് കൂടാം .”
6. “anxiety ഉള്ളപ്പോൾ വിയർപ്പ് കൂടിവരാം .”
7. “anxiety ഭയം വർദ്ധിപ്പിക്കാം.”
8. “anxiety നെഞ്ചിലും അസ്വസ്ഥത ഉണ്ടാക്കാം.”
9. “ഞാൻ എത്രത്തോളം പേടിക്കുന്നുവോ ഇത് അത്രത്തോളം കൂടാം .”
10. “അപ്പോൾ ധൈര്യമായി ഇരിക്കുവല്ലേ വേണ്ടത്?”
11. “ഇതൊക്കെ anxiety ഉള്ളപ്പോൾ വരുന്നതാണ് , എനിക്ക് ധൈര്യം കിട്ടുന്ന അനുസരിച്ച് മാറിക്കൊള്ളാം .”
12. “ഇപ്പോൾ പേടിക്കേണ്ട ഒരു കാര്യവുമില്ല ”
13. “കുറച്ചുനേരം calm ആയിട്ട് ഇരിക്കാം .”
14. “ഇതെല്ലാം anxiety ആണ് ”
15. “ഇത് പതുക്കെ അങ്ങ് മാറിക്കൊള്ളാം .”
16. “ഇത് എനിക്ക് മുൻപും വന്നിട്ടുള്ളതാണ്, അപ്പോൾ മാറിയെങ്കിൽ ഇപ്പോഴും മാറുമല്ലോ .”

17. “ഇപ്പോൾ കുറച്ച് ok ആയിട്ടുണ്ടല്ലോ .”

18. “എന്റെ breathing ഉം heartbeat ഉം ഒക്കെ normal ആകുന്നു .”

19. “എല്ലാം ok ആകുകയാണ് ”

20. “ഇപ്പോൾ ഞാൻ ok ആണ് .”

NB ഇത് ആകാംക്ഷ കുറയ്ക്കാനും മനസ്സിനെ ശാന്തമാക്കാനും സഹായിക്കുന്നതിനാണ്. ഗുരുതരമായ അല്ലെങ്കിൽ അടിയന്തരമായ ലക്ഷണങ്ങൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ വൈദ്യസഹായം തേടുക.