

Tegn det, Se det for deg og Neste skritt



Reorganiser traumet i hodet og ta det ut av kroppen, slik at barnet etter hvert lærer det følgende:

1. Jeg trenger ikke være redd for mine dårlige minner.
2. Jeg blir ikke stresset av påminnerne.
3. Jeg vet at dette skjedde i fortiden.
4. Jeg vet at jeg er helt OK.
5. Jeg vet at jeg er trygg.