




# CUADERNO DE EJERCICIOS

**ANSIEDAD: MANUAL BREVE PARA CALMAR TU MENTE**

---



*Este cuaderno es el perfecto  
compañero de tu ebook, donde  
podrás aplicar las microacciones,  
reflexionar y llevar un registro  
personal de tu proceso.*

## **Introducción:**

*No estás roto. Estás respondiendo a algo.*

## **Reflexión inicial:**

**¿Cómo me afecta la ansiedad en este momento de mi vida?**

---

---

**¿En qué parte de mi cuerpo la siento con más frecuencia?**

---

---

## **Microacción**

**Escribe:**

**¿Qué me quiere decir mi ansiedad hoy?**

---

---

---

***"Sentir no te hace débil.  
Te hace humano."***

# Capítulo 1

***Cuando tu mente no para.***

## Reflexión:

**Describe un bucle mental que sueles repetir.**

---

---

**¿Qué suele disparar esos pensamientos?**

---

---

## Microacción

**Escribe 3 pensamientos que hoy te estén agotando.**

---

---

---

***Obsérvalos sin juicio. Respira despacio.***

***"No puedes controlar  
todo lo que piensas,  
pero sí cómo  
respondes."***

## Capítulo 2

### ***La trampa de no sentirte suficiente***

#### **Reflexión:**

**¿Qué frases duras sueles repetirte a ti mismo/a?**

---

---

**¿De dónde crees que vienen esas exigencias?**

---

---

#### **Microacción**

**Lista 3 cosas que hayas hecho bien esta semana.**

---

---

---

***Léelas en voz alta y subraya una que te haga sentir orgullo.***

***"Tu valor no se mide por la opinión de nadie. Ni siquiera por la tuya en tus días malos."***

## Capítulo 3

### *Lo que arrastras y no sabes*

#### Reflexión:

**¿Has sentido ansiedad sin motivo aparente recientemente?**

---

---

**¿Qué emoción está más presente junto a esa ansiedad?**

---

---

#### Microacción

**Identifica una situación del pasado que pueda tener relación con esa emoción.**

---

---

---

***"Lo que no se nombra, se repite. Lo que se entiende, se libera."***

## Capítulo 4

### ***Ansiedad camuflada de productividad***

#### **Reflexión:**

**¿Qué haces cuando sientes que no estás siendo "productivo/a"?**

---

---

**¿Cómo te habla tu cuerpo cuando está agotado?**

---

#### **Microacción**

**Tacha una tarea de tu día de hoy que no sea esencial.**

---

**Escribe qué sensación aparece al hacerlo.**

---

---

***"No estás aquí para ser eficiente. Estás aquí para ser feliz."***

## Capítulo 5

### *¿Y si les caigo mal?*

#### Reflexión:

**¿En qué situaciones sociales sientes más ansiedad?**

---

---

**¿Qué pensamientos te vienen después de haberla experimentado?**

---

---

#### Microacción

**Anota una pequeña acción que puedas hacer esta semana para exponerte suavemente (saludar, iniciar una charla, quedarte 2 min más).**

---

---

---

***"No necesitas gustarle a  
todo el mundo.  
Solo necesitas ser tú de  
forma genuina."***

## Capítulo 6

### ***Cuando la comida se convierte en refugio***

#### **Reflexión:**

**¿En qué momentos tiendes a comer sin hambre real?**

---

---

**¿Qué emoción está presente en esos momentos?**

---

---

#### **Microacción**

**Anota qué sientes antes y después de comer durante 1 día.**

---

**Identifica si era hambre real o emocional.**

---

---

***"La comida no es tu  
enemiga.  
Tampoco tu anestesia."***

## Capítulo 7

***Dormir debería ser fácil...  
pero a veces no lo es***

### Reflexión:

**¿Qué pensamientos te visitan al intentar dormir?**

---

---

**¿Qué ritual nocturno podrías crear para ayudarte?**

---

---

### Microacción

**Escribe 3 frases: lo que me preocupa, lo que agradezco hoy, y una intención para mañana.**

---

---

---

***"Dormir no es  
desconectar del mundo.  
Es volver a ti sin ruido."***

## ***Mi compromiso***

***Escribe aquí tu compromiso personal tras leer y trabajar este manual:***

**Hoy decido...**

---

---

**Esta semana voy a...**

---

---

**Cuando me sienta ansioso/a, recordaré que...**

---

---

**Firma personal: \_\_\_\_\_**