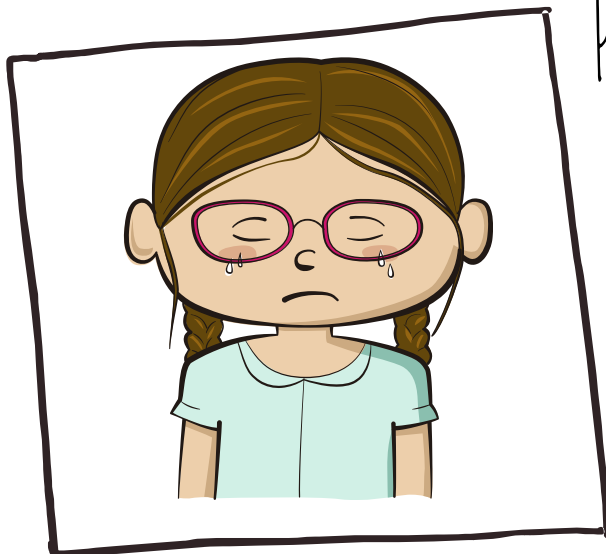
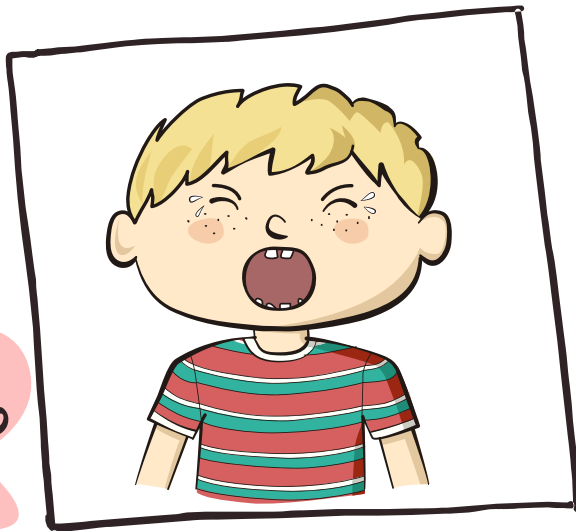


MIS MIEDOS ...



PERO VOLVERÉ A  
ESTAR  
BIEN

# A TU MIEDO LE GUSTA



**GRANDES**  
**MULTITUDES**



**PERDER**  
**EL CONTROL**



**CAOS**  
**DESORDEN**  
**IMPROVISACIÓN**



**CAMBIOS**  
**NOVEDAD**  
**DESAFÍO**



**EXCESO EXIGENCIAS**  
**SOBRECARGA**  
**CONFLICTOS**

PERO VOLVERÉ A  
ESTAR  
BIEN

A TU MIEDO NO LE GUSTA



**AMBIENTES  
RELAJADOS**



**CONTROL  
DE LA  
SITUACIÓN**



**RUTINAS**



**APOYO  
EXTERNO**



**ORDEN  
ORGANIZACIÓN**

PERO VOLVERÉ A  
ESTAR  
BIEN

# CUANDO SIENTAS TU MIEDO MIS INSTRUCCIONES

**EVITA**



**MUCHO**

**PÚBLICO**

**STOP**



**RUIDOS**

DISTRAE TU MENTE

Cuenta hasta 100

**FIJATE**

tu

**RESPIRACIÓN**



**INHALA 4 SEG**

**DETIENE 1 SEG**

**EXHALA 8 SEG**

**BUSCA ALGUIEN**



**CON QUIEN HABLARLO**

LO PUEDO CONTROLAR  
DÓNDE NOTO ESE MIEDO  
CÓMO ES DE INTENSO  
LO HE SUPERADO ANTES

**ESCRIBE**

**CÓMO y QUÉ**

**SIENTES**

**AUTOAFIRMACIONES**



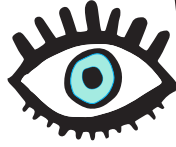
PERO VOLVERÉ A

ESTAR

BIEN

# TÉCNICA

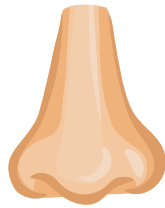
**PIENSA**  
**5 COSAS**  
**QUE PUEDES VER**



**PIENSA**  
**4 COSAS**  
**QUE PUEDES OIR**



**PIENSA**  
**3 COSAS**  
**QUE PUEDES OLER**




**PIENSA**  
**2 COSAS**  
**QUE PUEDES TOCAR**



**PIENSA**  
**1 COSA**  
**QUE PUEDES SABOREAR**



PERO VOLVERÉ A  
ESTAR  
BIEN



**CÓMO SON TUS MIEDOS,  
DESCRIBELOS...**

**EN QUÉ PARTES DEL CUERPO  
LOS NOTAS...**

**DE 1 A 10 QUE INTENSIDAD  
LE PONES...**

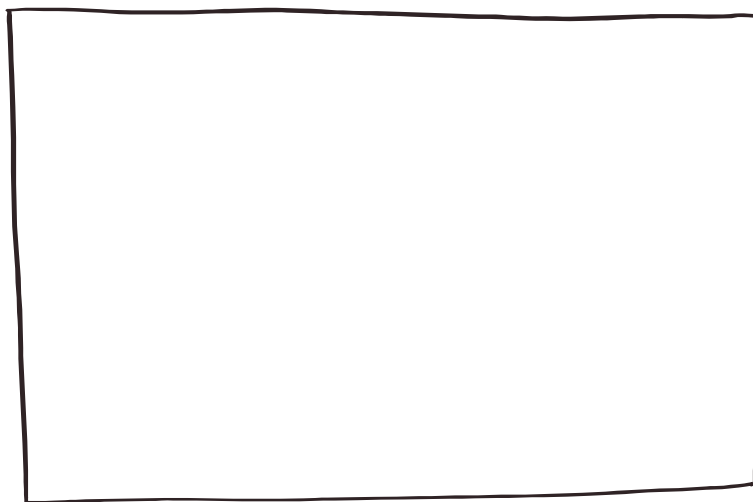
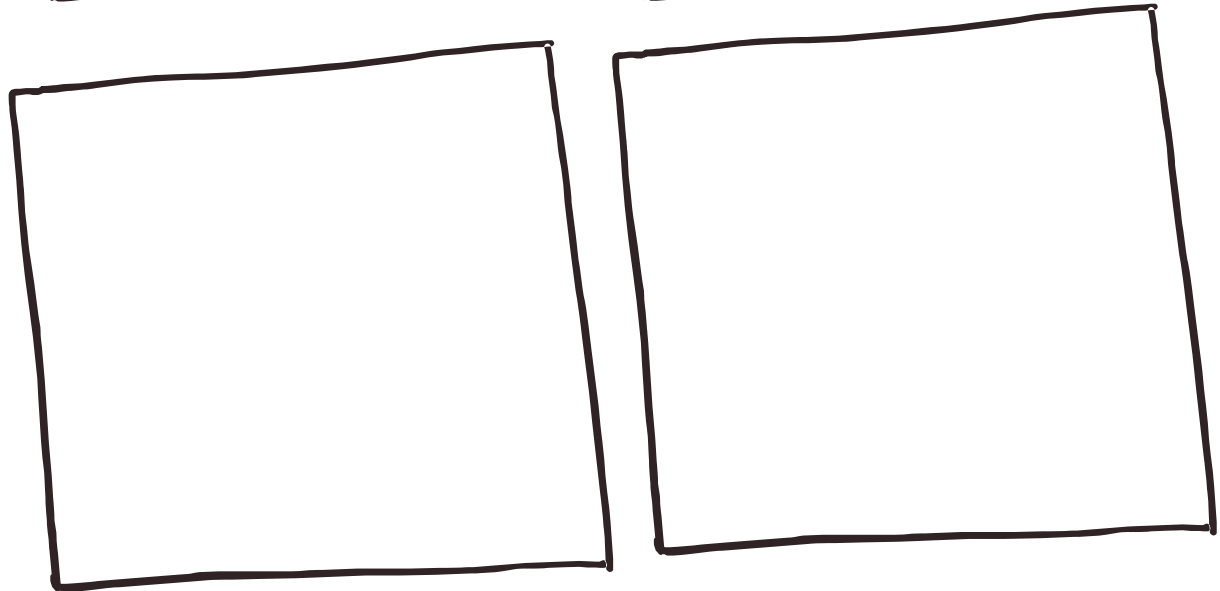
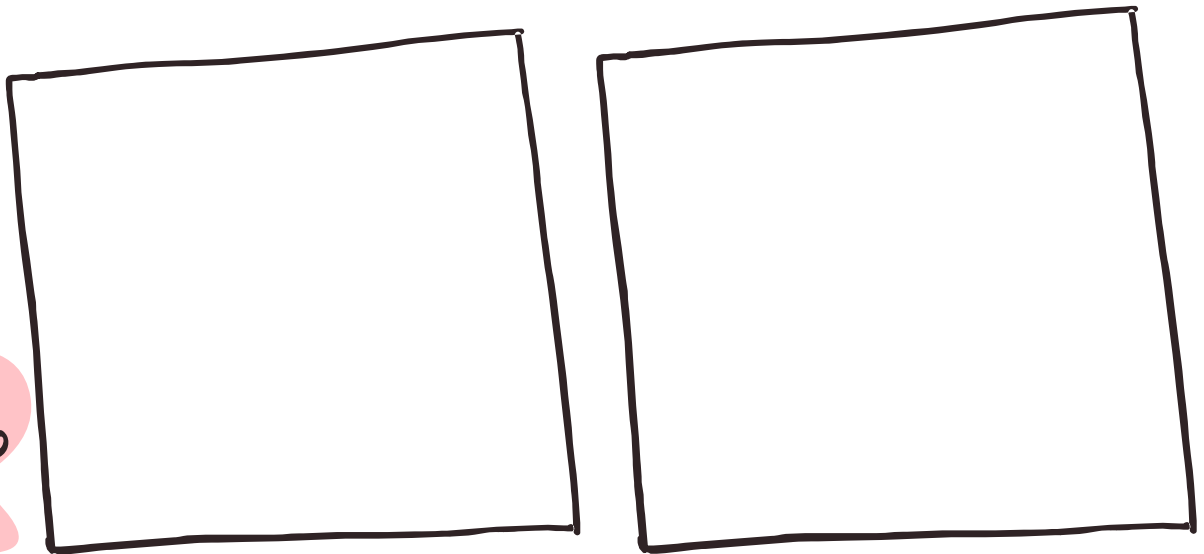
**QUÉ PIENSAS EN ESOS MOMENTOS  
DE PÁNICO ...**

**CUÁNTO SUELE DURAR Y EN QUÉ SITUACIONES  
SE DESENCADENAN ...**

PERO VOLVERÉ A  
ESTAR  
BIEN



ME SIENTO BIEN POR



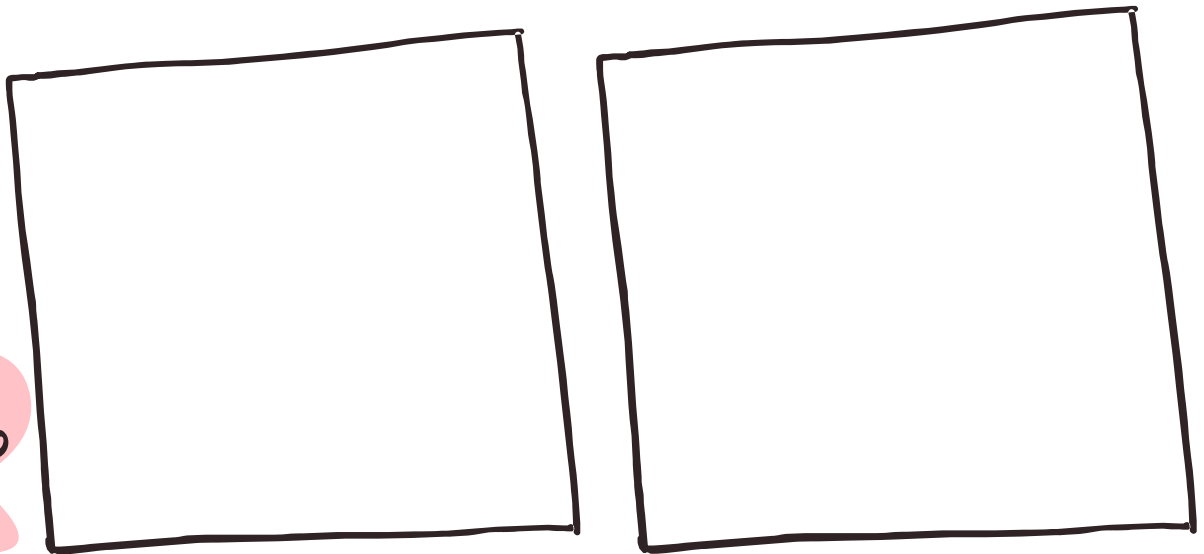
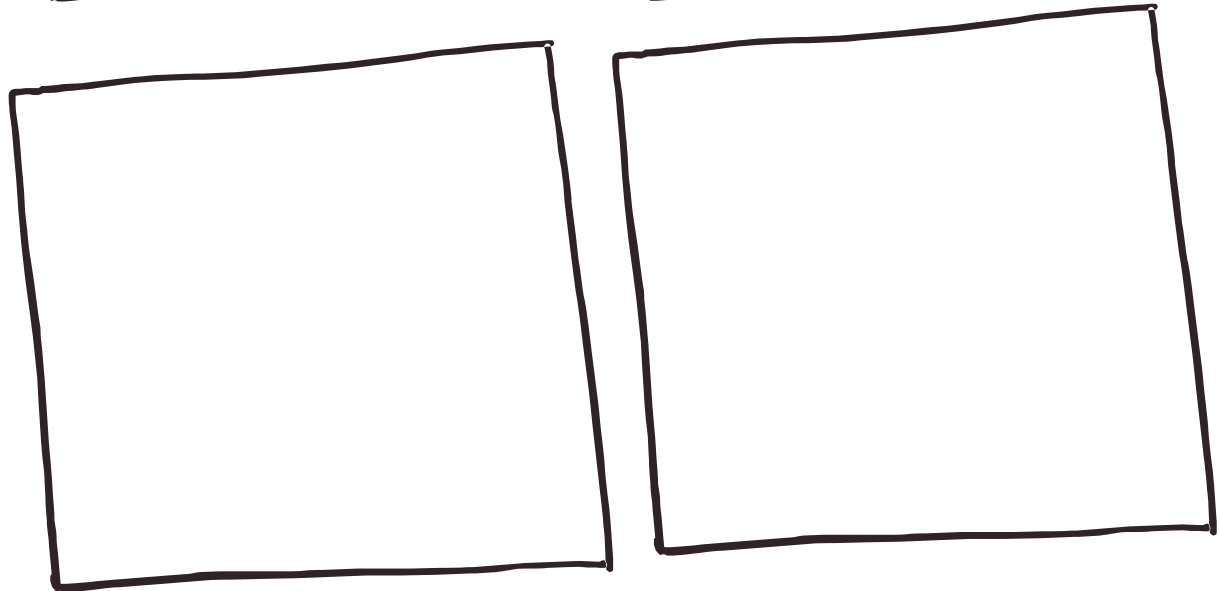
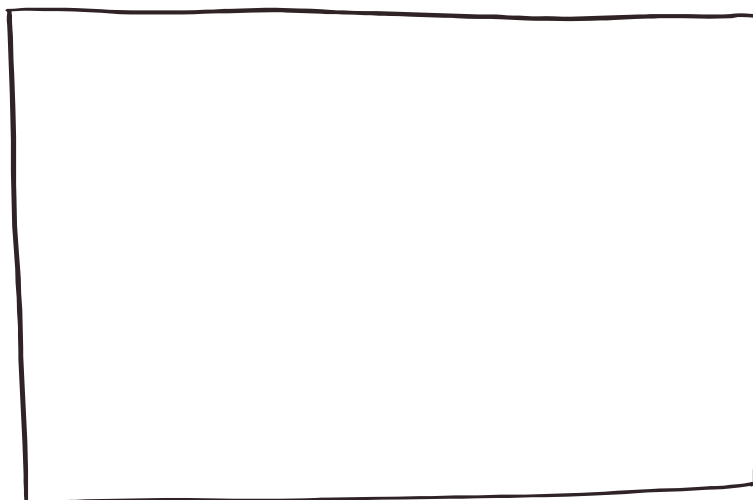
PERO VOLVERÉ A  
ESTAR  
BIEN CUANDO...

# MI LISTADO DE PREOCUPACIONES


PONLES UN  
NÚMERO  
SEGÚN SU  
IMPORTANCIA



CADA PREOCUPACION VA ASOCIADA A...

Two empty rectangular boxes with black outlines, arranged horizontally, intended for writing a worry and its associated emotion.Two empty rectangular boxes with black outlines, arranged horizontally, intended for writing a worry and its associated emotion.A single empty rectangular box with a black outline, intended for writing a worry.

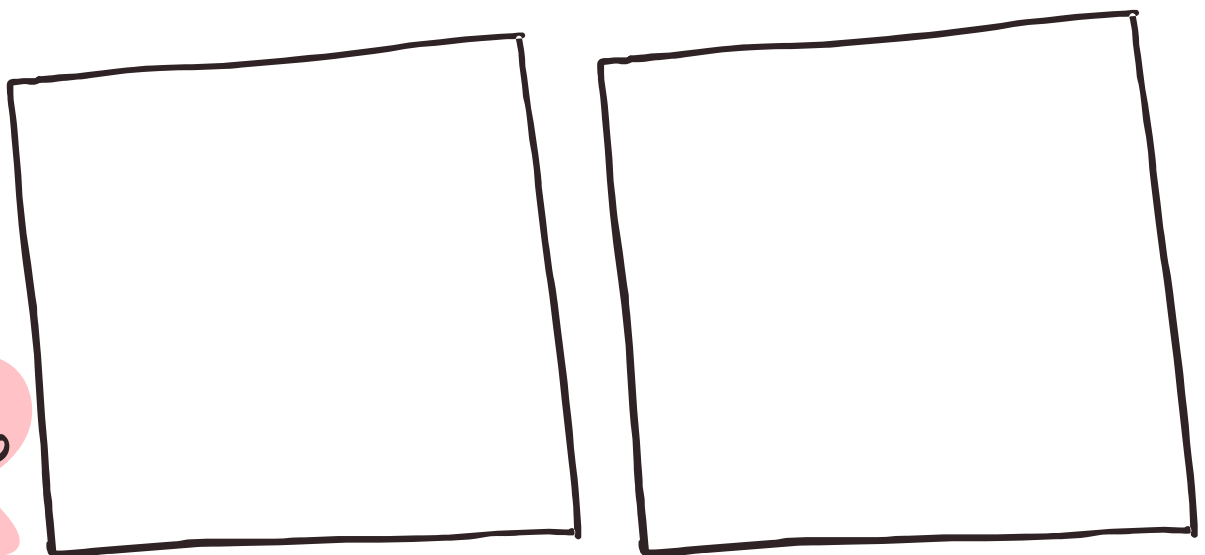
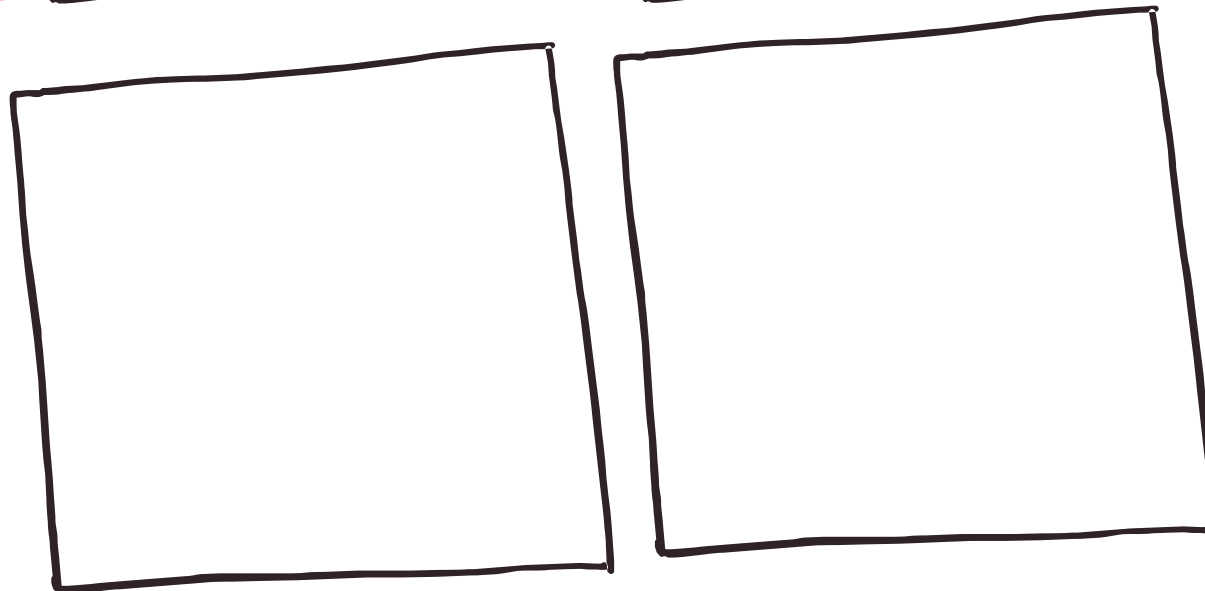
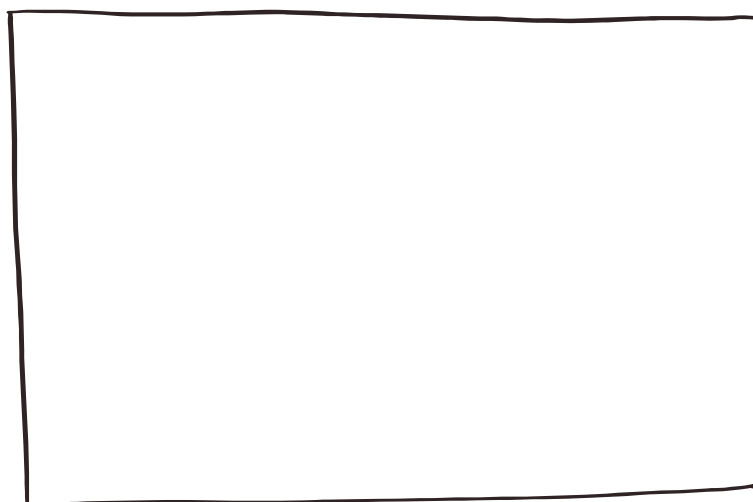
ESA PREOCUPACIÓN  
INTENSA  
ES...

SITUACION O PERSONAS QUE ACTIVAN MIS  
MIEDOS

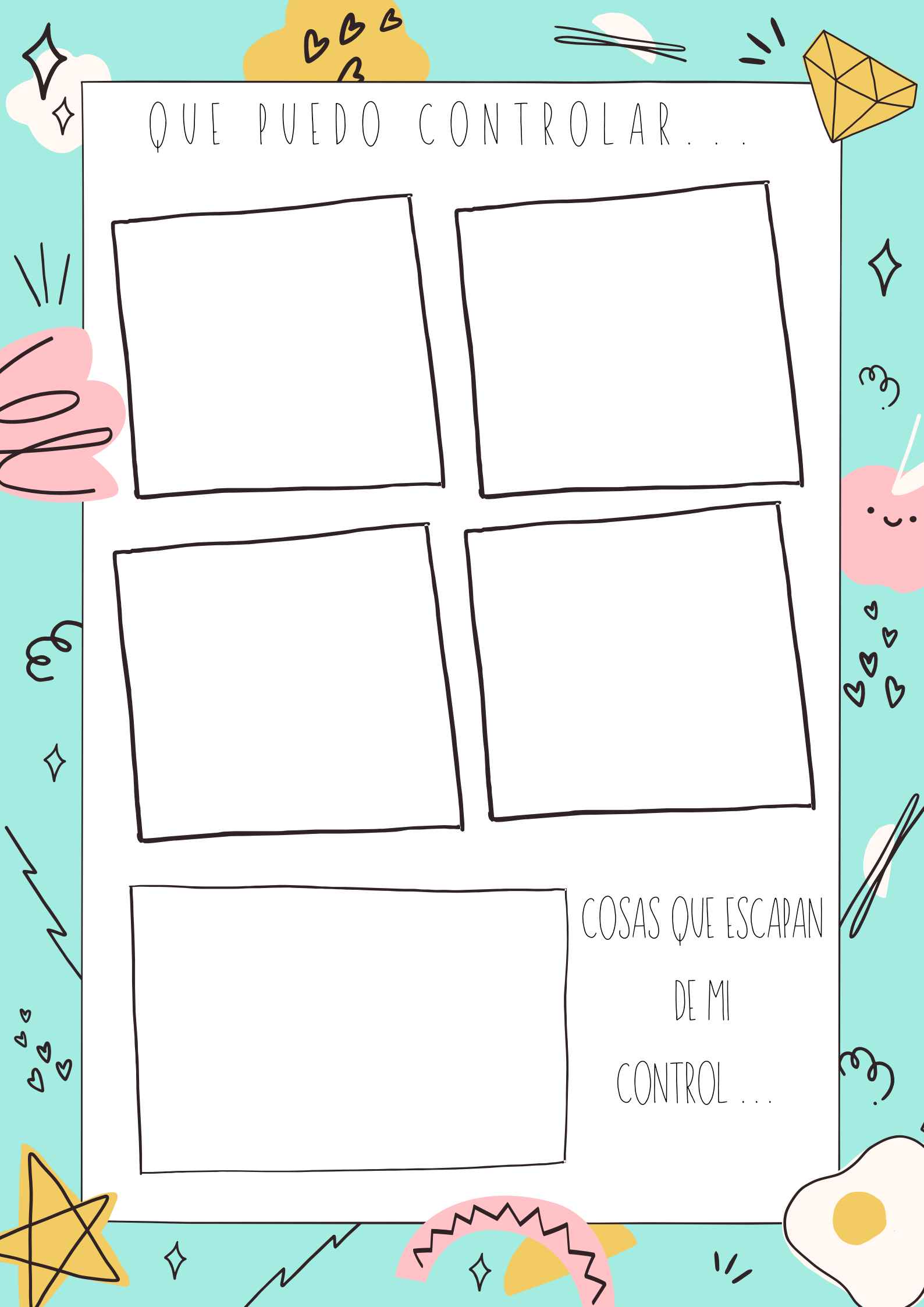

--

CÓMO ME ESTÁ  
AFECTANDO  
ÉSTO ...

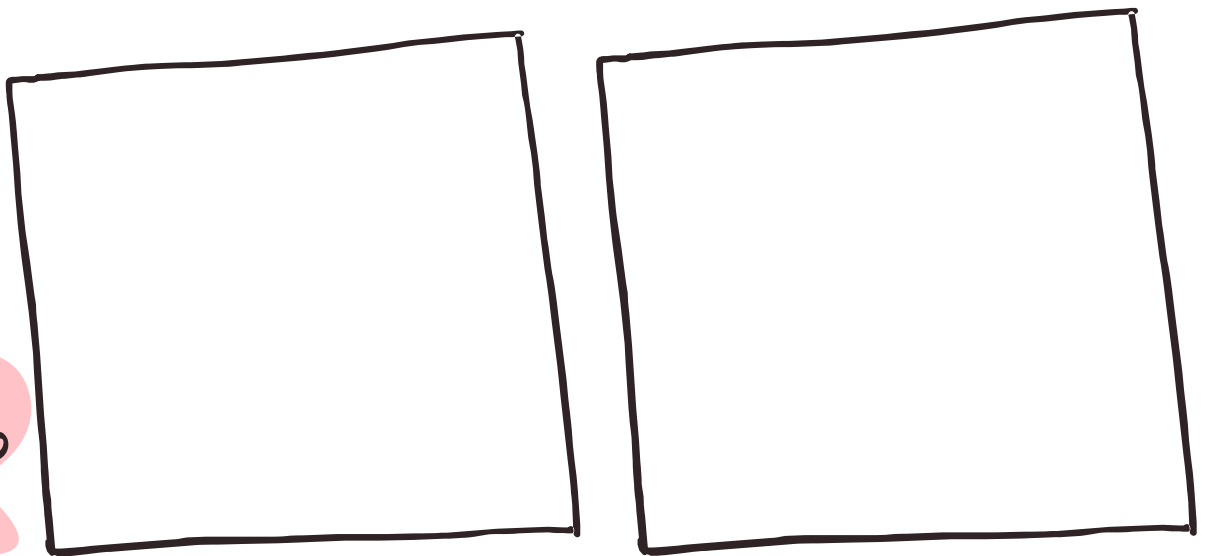
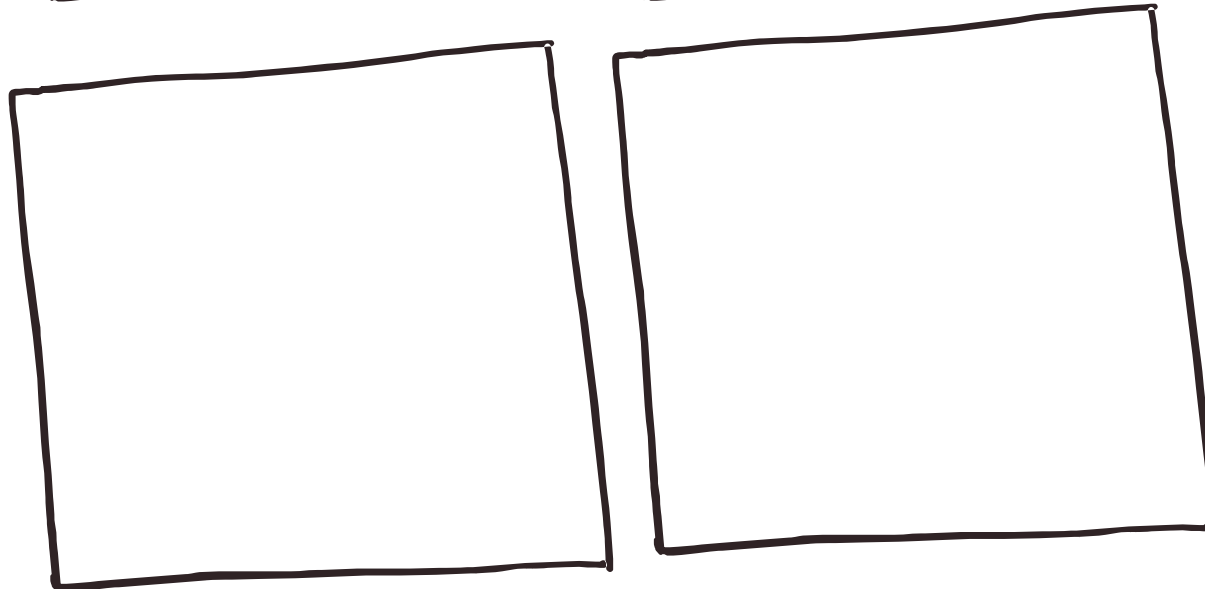
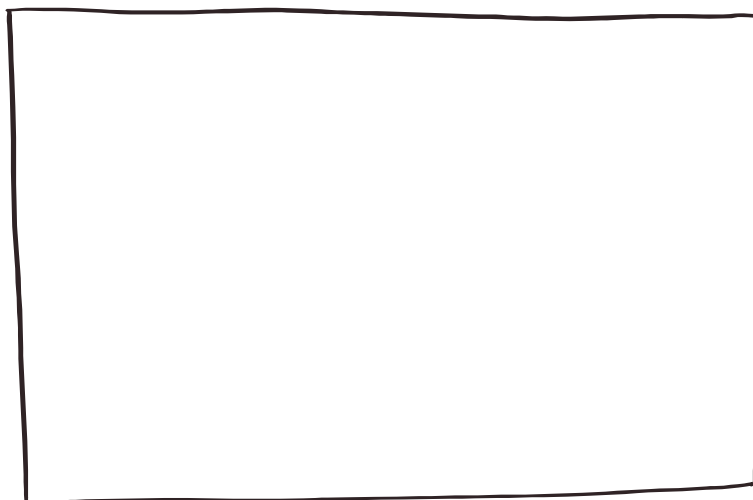
QUE PUEDO CONTROLAR...

Two empty rectangular boxes with black outlines, arranged side-by-side at the top of the page, intended for writing.Two empty rectangular boxes with black outlines, arranged side-by-side in the middle of the page, intended for writing.A single empty rectangular box with a black outline at the bottom left of the page, intended for writing.

COSAS QUE ESCAPAN  
DE MI  
CONTROL ...

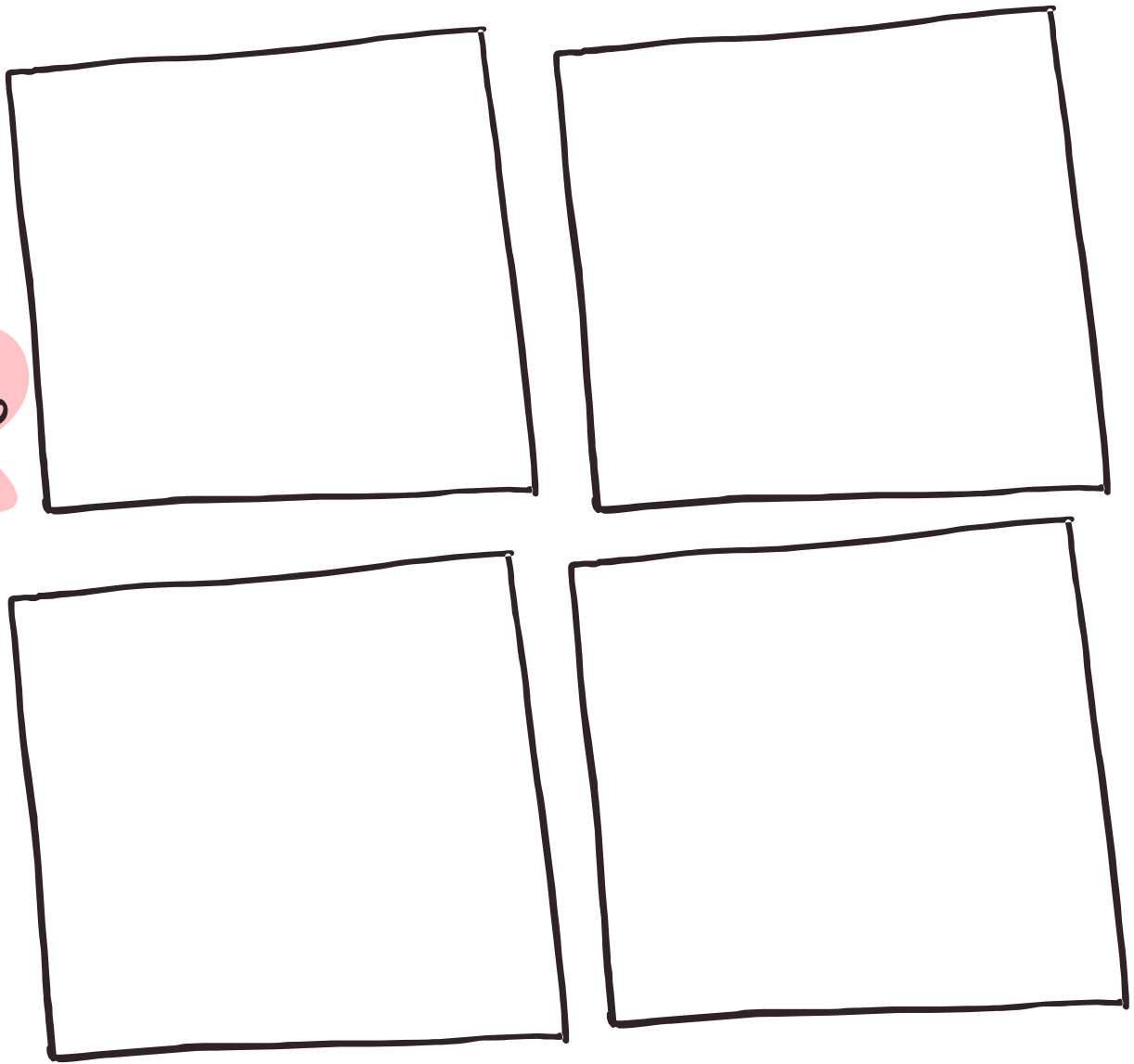
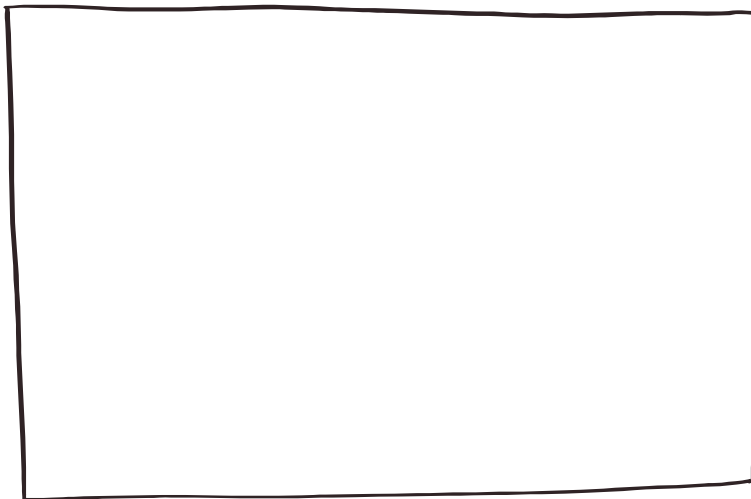


SIN ESOS MIEDOS PODRÍA ....

Two empty rectangular boxes with black outlines, arranged side-by-side at the top of the page, intended for writing.Two empty rectangular boxes with black outlines, arranged side-by-side in the middle of the page, intended for writing.A single large empty rectangular box with a black outline at the bottom left of the page, intended for writing.

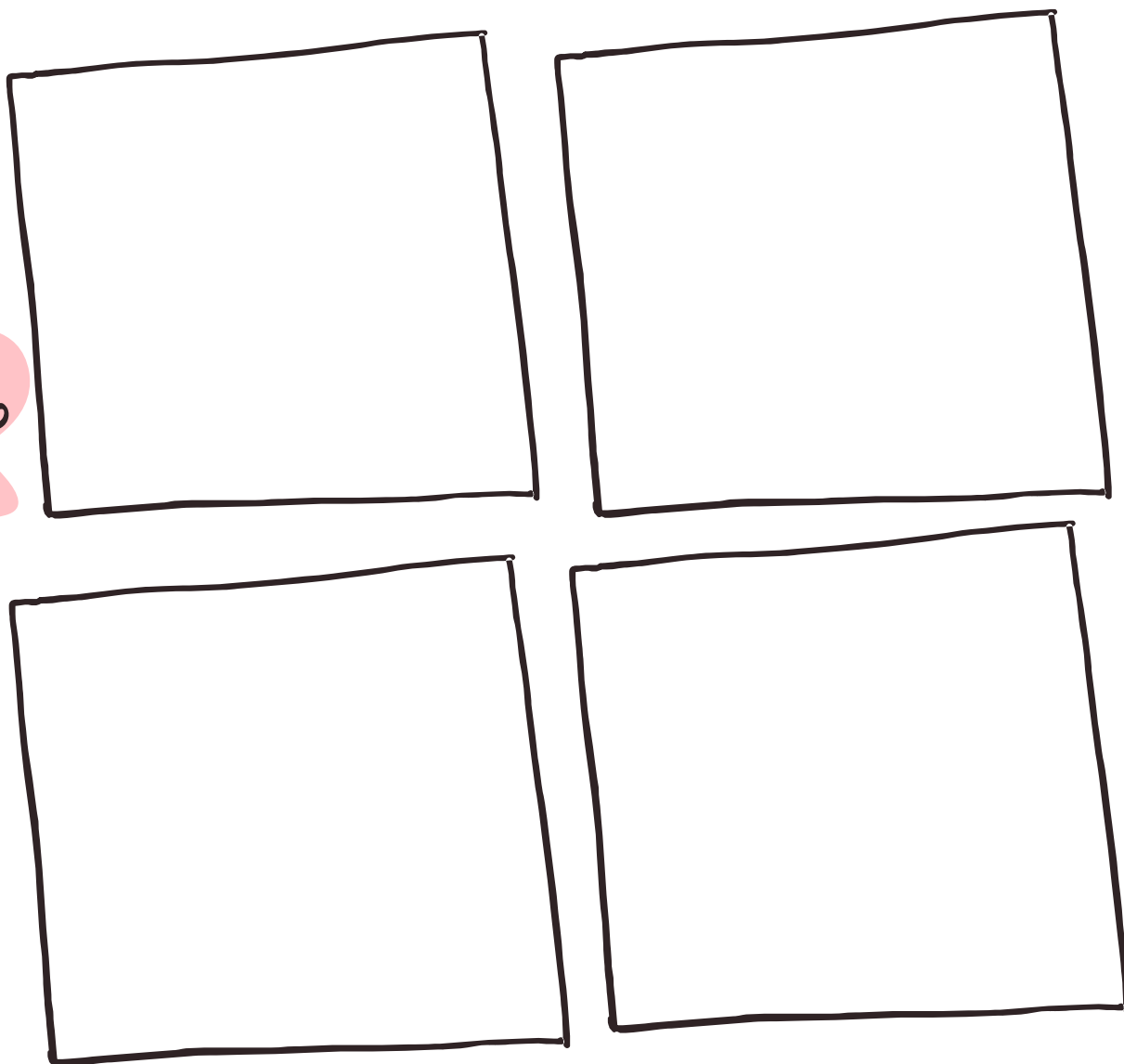
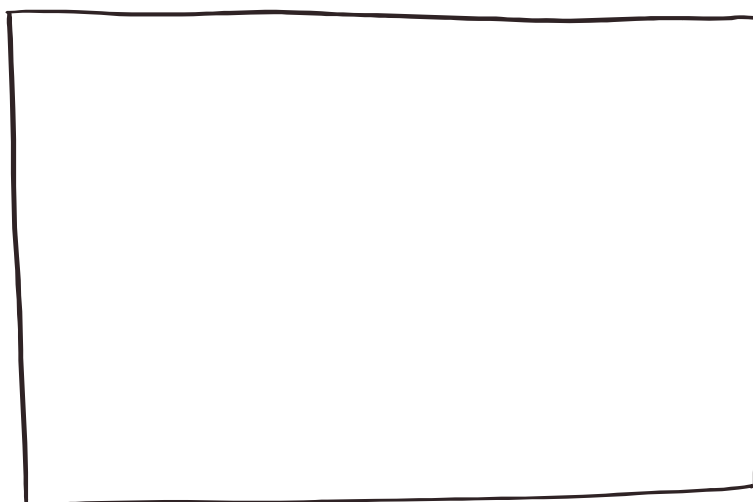
CÉNTRATE EN LAS COSAS  
BONITAS DE TU PRESENTE,  
ENUMERALAS...

QUE LUGARES SON SEGUROS PARA TI...

Four empty rectangular boxes arranged in a 2x2 grid, intended for drawing or writing about safe places.A large empty rectangular box intended for drawing or writing about relaxation activities.

QUÉ COSAS TE GUSTA  
HACER EN MOMENTOS DE  
RELAX...

NO ESTOY SOLO , SIEMPRE TENGO EL APOYO DE ...

Four empty rectangular boxes arranged in a 2x2 grid, intended for drawing or writing.A large empty rectangular box at the bottom left, intended for drawing or writing.

QUÉ COSAS TE GUSTA  
HACER EN MOMENTOS DE  
SOLEDAD...

# MIEDOS QUE LOGRE SUPERAR


CÓMO LO  
HE  
LOGRADO..

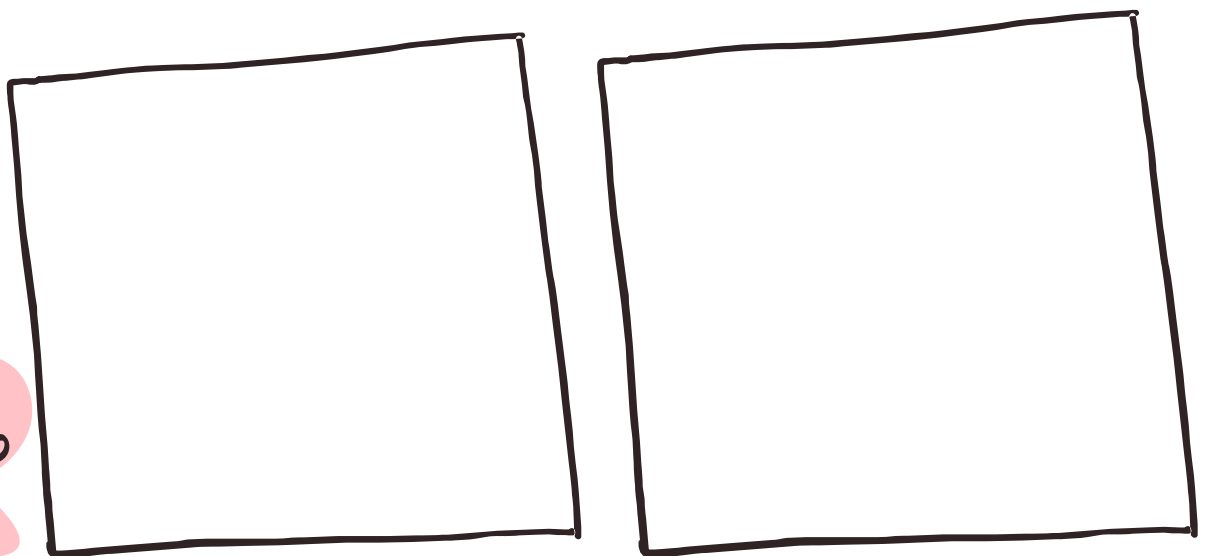
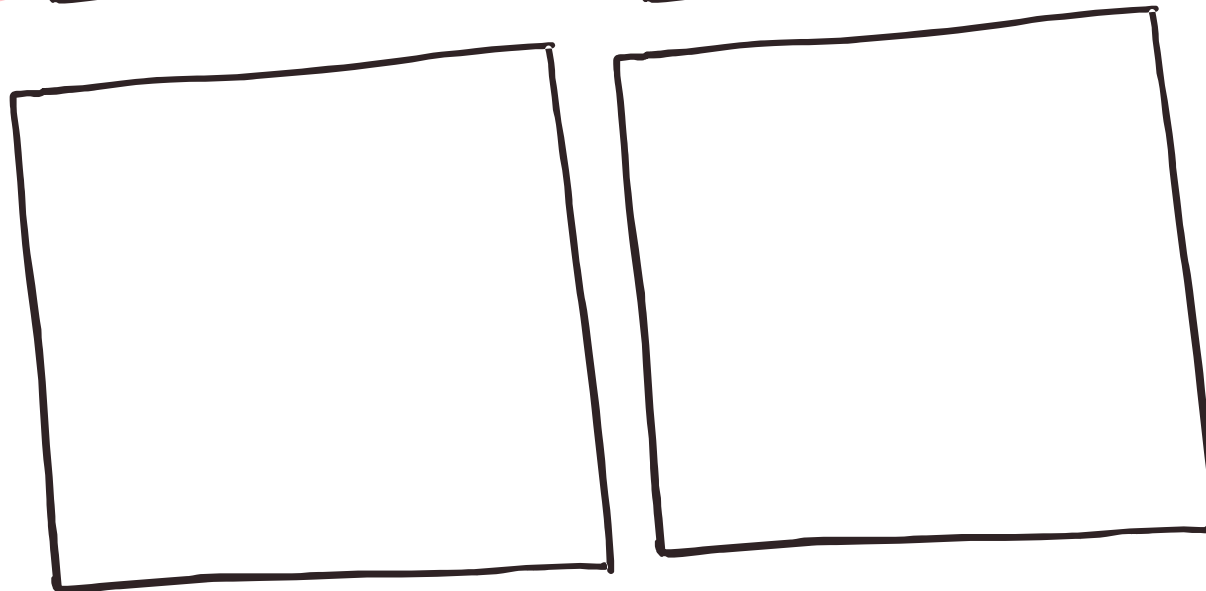
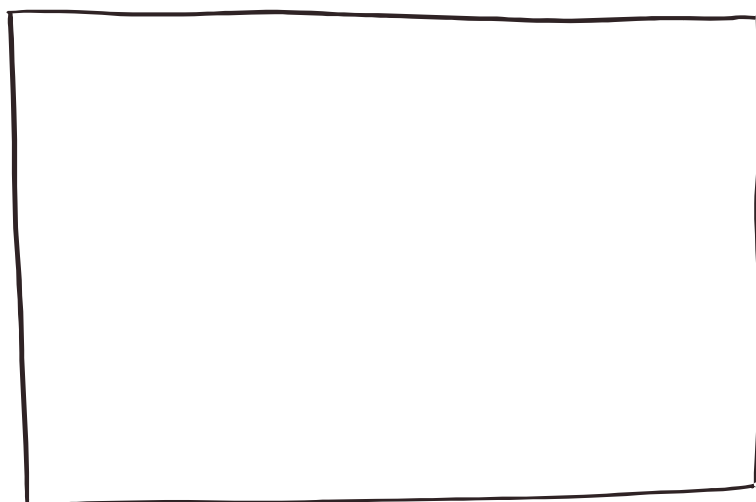
VOY A DECIRME A MI MISMO....


--

CONFÍO EN  
MÍ  
PORQUE...



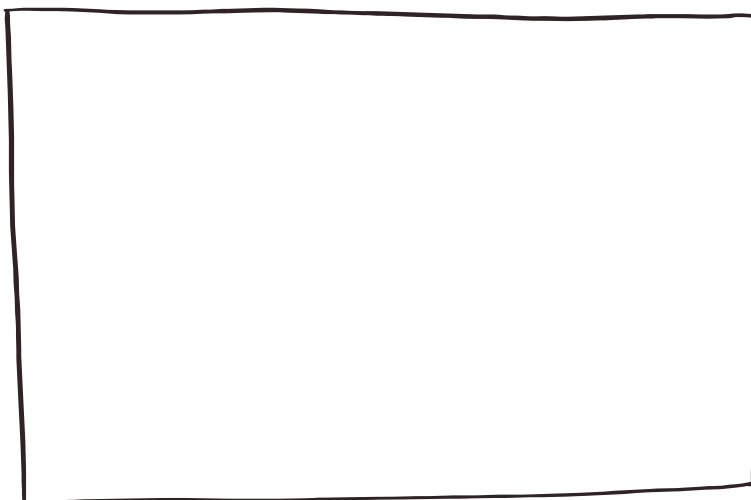
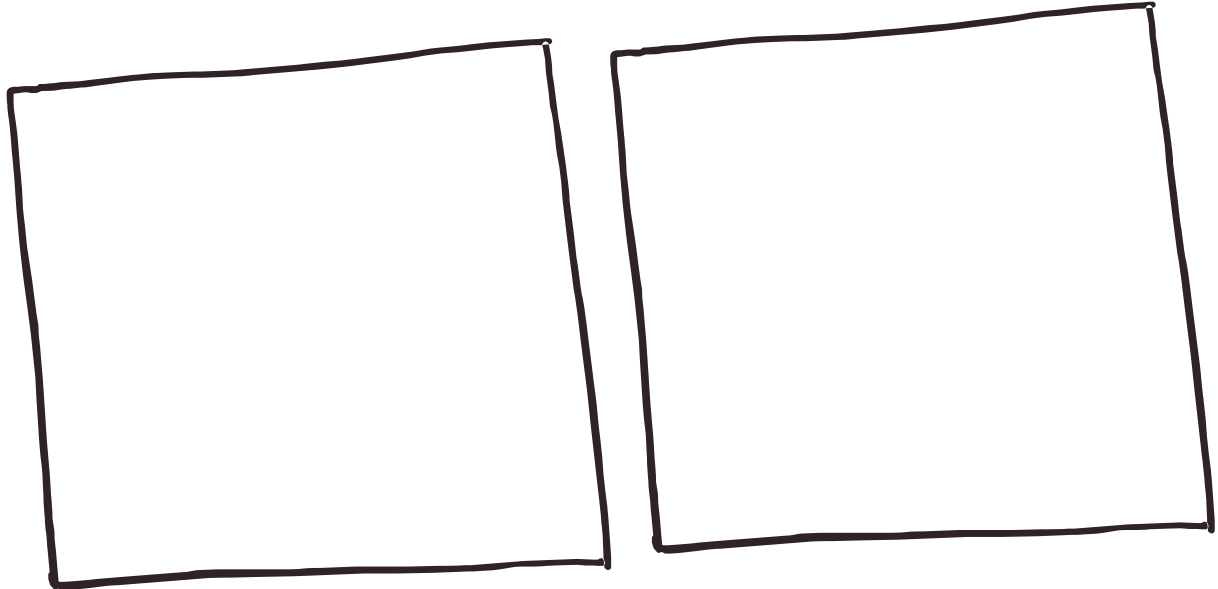
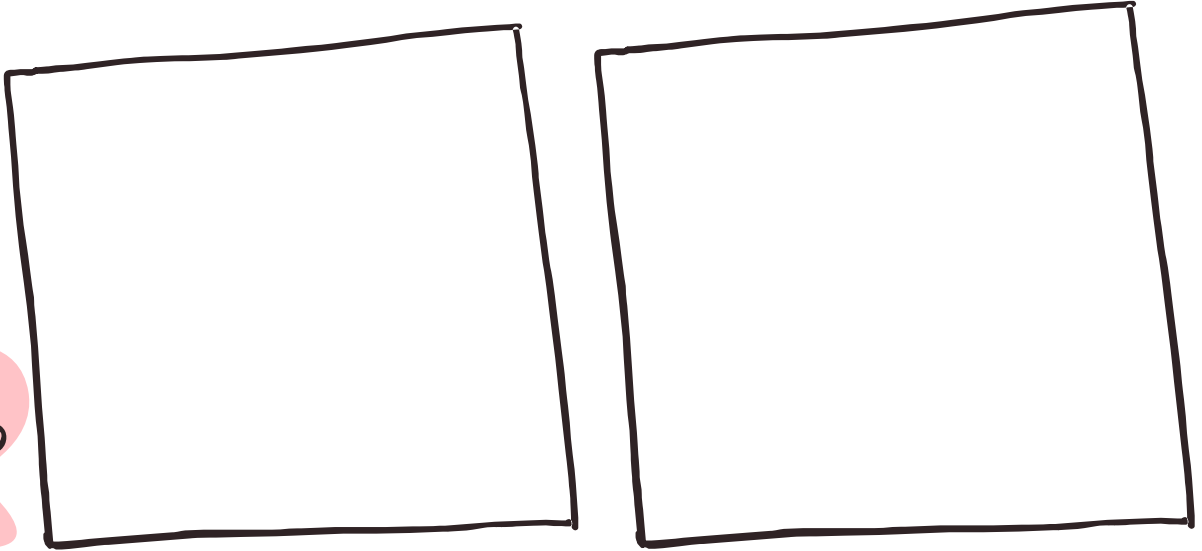
TE PRESENTO A MIS INSEGURIDADES...

Two empty rectangular boxes with black outlines, positioned side-by-side at the top of the page. They are intended for drawing or writing.Two empty rectangular boxes with black outlines, positioned side-by-side in the middle of the page. They are intended for drawing or writing.A single empty rectangular box with a black outline, positioned at the bottom left of the page. It is intended for drawing or writing.

MIS DÍAS  
DESENCHUFADX  
SON...



SUELTA TUS ERRORES PASADOS



AHORA  
CARGAS CON TU  
PRESENTE...

# LECTURA POSITIVA DE MIS MIEDOS


HE  
DESCUBIERTO ...



# RECUERDATE

EN LA OSCURIDAD  
DE TUS MIEDOS  
ENCUENTRAS TU LUZ

DESPUÉS DE LA  
TORMENTA  
SIEMPRE ENCUENTRAS  
TU CALMA

RODEATE  
DE PERSONAS  
QUE SEPAN COMPRENDER LO  
QUE SIENTES

BUSCA TUS MOMENTOS  
DE SILENCIO DONDE  
PENSAR

TODO ES PASAJERO  
NADA ES  
ETERNO

MI OSCURIDAD ESTÁ  
LLENA  
DE COLORES