

DIBUJANDO

MI

ANSIEDAD

¿qué me pasa?



M I A N S I E D A D

Mi ansiedad me observa cuando...

SIENTO
FRUSTRACIÓN,
IMPOTENCIA Y
DESÁNIMO

SIENTO NO PODER
PARA DE
PREOCUPARME
POR TODO

SIENTO CANSANCIO,
TENSION, MAREOS Y
VÓMITOS

SIENTO QUE ME
FALTA EL AIRE,
MI CORAZÓN SE
ACELERA,
AHOGO TOTAL

SIENTO QUE
ESTOY
IRRITABLE



SIENTO QUE NO
PUEDO
CONCENTRAME

SIENTO MIEDO, TERROR
O IDEAS IRRACIONALES

SIENTO UN ESCALOFRÍO
QUE RECORRE TODO
MI CUERPO

SIENTO QUE TODO
ES UNA AMENAZA

Ahora vamos a pensar... ¿cuándo notamos nuestra ANSIEDAD?

¿POR QUÉ SIENTO ANSIEDAD?

La ansiedad y el estrés son respuestas físicas y emocionales a peligros percibidos (reales o irreales)

MI ANSIEDAD

CONOCIENDO MI ANSIEDAD

En esos días negros y tormentosos, donde te sientes MAL, intenta...

TOMA NOTA

RECUERDA QUE ES TRANSITORIO, PRONTO LA TORMENTA PASARÁ.

NO REPRIMAS DENTRO ESO QUE SIENTES, EXPRESALO, VÍVELO Y ESCUCHALO.

UTILIZA UN LENGUAJE POSITIVO, HABLATE CON CARÍO, "ERES MUY VALIENTE", "ERES CAPAZ", "PUEDES SUPERARLO"....

BUSCA PERSONAS DE CONFIANZA PARA EXPRESAR ESO QUE PIENSAS Y SIENTES, SÁCALO.

COGE UNA LIBRETA Y ESCRIBE CON PALABRAS TUS PENSAMIENTOS, TUS EMOCIONES Y TUS REACCIONES.

DETECTA

DEBATE

DEMUESTRA

VOLCÁN DE EMOCIONES

MI ANSIEDAD

CONOCIENDO MI ANSIEDAD

En el momento de ponerle un número a tu
ANSIEDAD.

MI MEDIDOR

"ES EL FIN"

"NECESITO AYUDA"

"NO LO SOPORTO MÁS"

"ESTOY AGOTADX"

"ME SIENTO FATAL"

"ES COMPLICADO PERO..."

"LO ESTOY CONTROLANDO"

"NOTO MEJORÍA"

"ME SIENTO MEJOR"

"ESTOY PERFECTX"

Desafia tu ansiedad con
afirmaciones POSITIVAS



MI ANSIEDAD

Coge un lápiz y colores, vamos a dibujar:
Debes dibujar varios círculos de diferentes tamaños
según la intensidad que le pondrás.

Dentro de cada círculo vas a anotar aquellos
pensamientos que se anticipan a tu ansiedad.
Los pensamientos que resultan ser más intensos y
difíciles de evitar, hazle un círculo grande y ponles
colores oscuros.

Los pensamientos que resultan fáciles de evitar,
hazle un círculo pequeño y ponles colores claros.

NO ME TENGO PACIENCIA CUANDO...

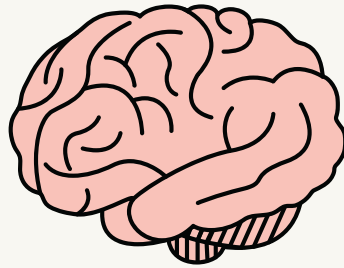
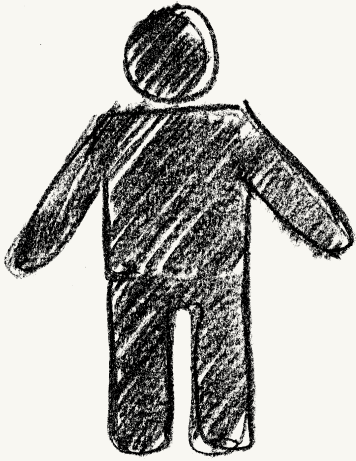
ERES VALIENTE POR...

Ahora es momento de cuestionar como de reales
son esos pensamientos, que posibilidad tienen de hacerse
realidad, como has llegado a creertelos, a que tipo de
situaciones van asociados,...

MI ANSIEDAD

CONOCIENDO MI ANSIEDAD

Cuando me entra mi ansiedad, todo a mi alrededor parece una gran tormenta que daña mi mente, mi cuerpo y mis emociones. DIBUJA lo que sientes en tu :mente, cuerpo y corazón.



SÓY DIFERENTE Y VALIOSO POR...

ME COMPROMETO A DEJAR DE COMPARARME CON...

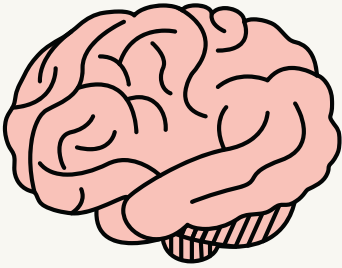
TU PEOR ENEMIGO ES TU MENTE PORQUE...

MI ANSIEDAD

CONOCIENDO MI ANSIEDAD

No podemos creer todo lo que pensamos.
CUESTIONA CADA PENSAMIENTO.

Llena esta hoja de mini cerebros y
anota esos pensamientos cuando estoy
a punto de perder el control.



SITUACIÓN

PENSAMIENTO

EMOCIÓN

REACCIÓN

AUNQUE ME ENTREN GANAS DE CORRER, INTENTARÉ ...

SUELO ENCONTRAR PELIGRO EN...

Soy consciente que esas señales físicas
No podrán matarme, todo es transitorio.

MI ANSIEDAD

CUESTIONANDO MI ANSIEDAD

Vamos a identificar que pensamientos anticipatorios a mi ansiedad pertenecen al pasado o al futuro. ANOTA LOS.

PASADO



FUTURO

¿Cuántos pensamientos son del PRESENTE?

¿Estoy listx para cuestionarlos?

¿Estoy listx para demostrar su veracidad?

PONLES PREGUNTAS a tus pensamientos

Hay determinadas frases que deben desaparecer de nuestro vocabulario cotidiano, TOMA NOTA:

"Y Si..."

"Y Si hubiese..."

"Debería haber..."

MI ANSIEDAD

CONOCIENDO MI ANSIEDAD

En esta hoja dibuja tu mano, y toma nota de lo que debes hacer:

EN TU DEDO MEÑIQUE DIBUJA 5 OBJETOS QUE VES

EN TU DEDO ANULAR DIBUJA 4 COSAS QUE ESCUCHAS

EN TU DEDO MEDIO DIBUJA 3 COSAS QUE HUELES

EN TU DEDO ÍNDICE DIBUJA 2 COSAS QUE PUEDES TÓCAR

EN TU DEDO PULGAR DIBUJA 1 COSA QUE PUEDES SABOREAR

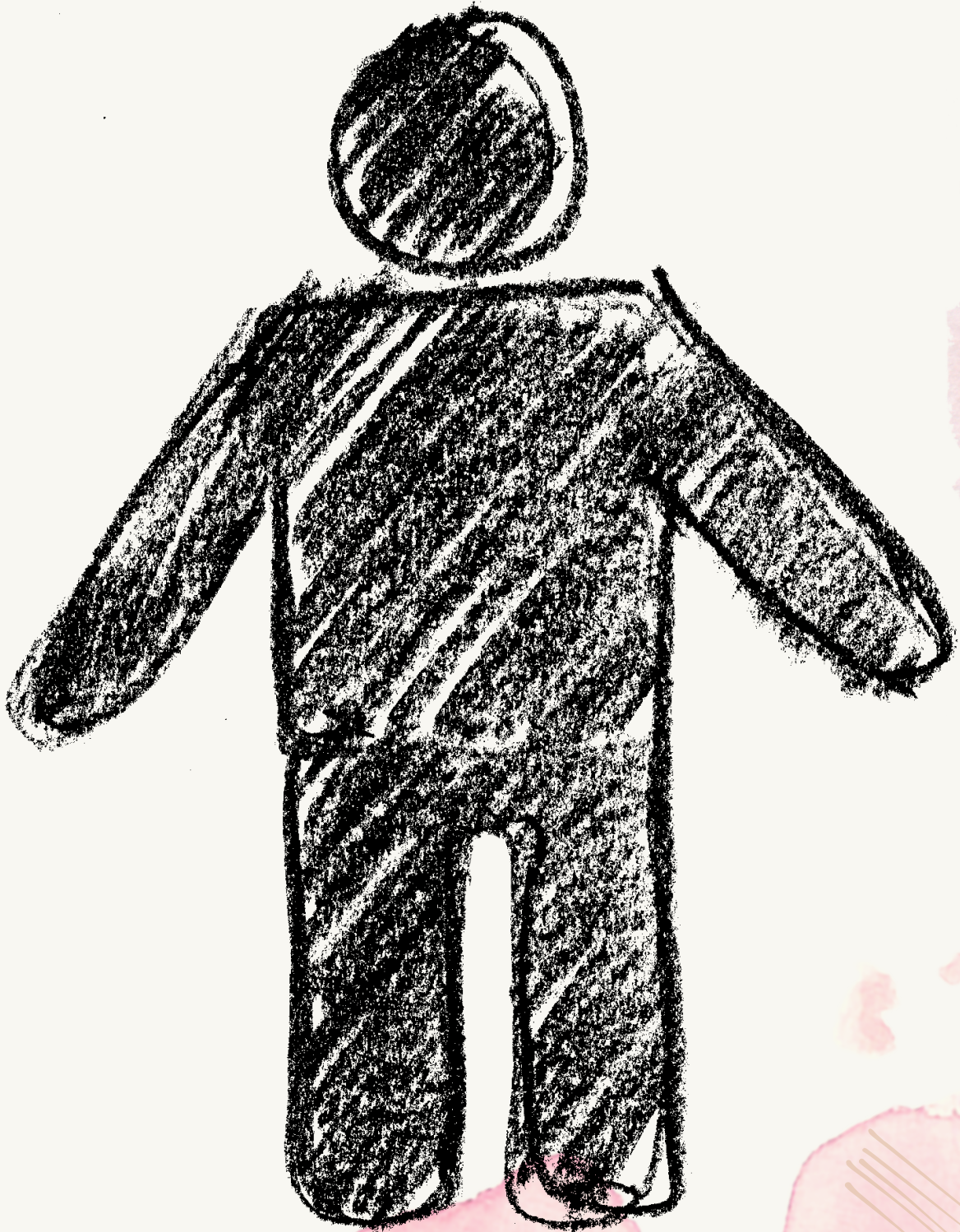
La principal herramienta que tenemos para ganarle la batalla a nuestra ansiedad, es la **DISTRACCIÓN**,
mente distraída, ansiedad vencida.

MI ANSIEDAD

CONOCIENDO MI ANSIEDAD

ES el momento de escuchar nuestro cuerpo, nos envia muchas SEÑALES, vamos a indicar las partes del cuerpo donde notas tu ANSIEDAD.

CÓMO ME EVALÚO



Atrévete a ponerles una numeración según su intensidad, es decir, como te afecta (MUCHO-POCO). Además, debes ponerle el intervalo de tiempo que suele durar cada señal.

MI ANSIEDAD

CONOCIENDO MI ANSIEDAD

En este cuadrado grande voy a dibujar dentro aquellas cosas, personas, circunstancias o pensamientos que realmente puedo controlar y cambiar para que no me dañen o afecten tanto, y fuera del cuadrado debo dibujar aquellas cosas, personas, situaciones o pensamientos que no puedo ni cambiar ni controlar, quedan fuera de mí. Mientras dibujas pon en práctica la RESPIRACIÓN CUADRADA.

R E T I E N E  4 Segundos

I N H A L A  4 Segundos

E X H A L A  4 Segundos

R E T I E N E  4 Segundos

En los momentos de crisis debes centrar tu atención en la RESPIRACIÓN.

M I A N S I E D A D

CONOCIENDO MI ANSIEDAD.

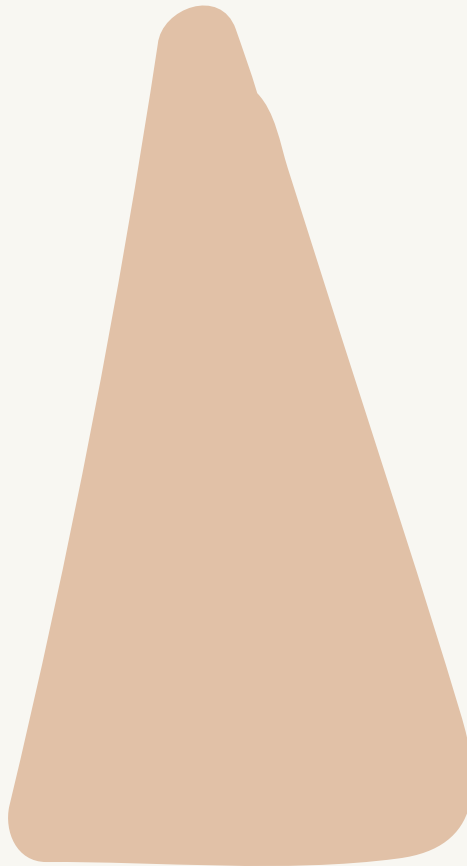
Tu ansiedad es como un triángulo con tres extremos,

PENSAMIENTOS

SEÑALES FÍSICAS del CUERPO

EMOCIONES

DIBUJA LOS.



Suelo tartamudear cuando....

Suelo decir tonterías cuando

Tu ansiedad comienza por tu mente y termina
esparcida por todo tu cuerpo.

Nº luches contra ella ni intentes evitarla.
A través de la respiración cuadrada podemos conectar
con nuestro cuerpo para recuperar la calma.

M I A N S I E D A D

CONOCIENDO MI ANSIEDAD.

Sabes que existen muchos estresores a nuestro alrededor, si sabes localizarlos, sabes manejarlos.

M i l i s t a d o d e e s t r e s o r e s . . .

ANOTA 3 PENSAMIENTOS QUE TE AYUDAN EN MOMENTOS
DE ANSIEDAD

E N F R E N T A T E

PUEDES DECIR NO A....

PUEDES NO COMPLACER A....

PUEDES DEJAR PARA MAÑANA....

PUEDES EQUIVOCARTE CON....

PUEDES OLVIDAR....

PUEDES PERDONARTE POR....

M I A N S I E D A D

CONOCIENDO MI ANSIEDAD.

Cuando se desencadene tu ansiedad c  gete una hoja en blanco
y....

E S C R I B E T E . . .

QUÉ ME CAUSA M   ANSIEDAD, ponle nombre y apellidos

CÓMO ME HE SENTIDO DE MAL, 1-10

MI LISTADO DE SÍNTOMAS FÍSICOS...

CÓMO HE REACCIONADO...

A L   LARGO DE ESTE MES, SE HA REPETIDO...

CUÁNTO SUELE DURAR...

QUÉ ACCIONES ME HAN FUNCIONADO....

QUÉ ACCIONES NO ME HAN FUNCIONADO....

MI ANSIEDAD

CONOCIENDO MI ANSIEDAD.

Vamos a visualizar una bonita IMAGEN que te resulte agradable, después pasa a dibujarla en esta hoja.

LIBERA TU ANSIEDAD

LLORAR ME AYUDA A...

En esos momentos de tensión y ahogo total, además de focalizarte en tu respiración, visualiza un bonito paisaje donde te sientas en armonía y paz.

M I A N S I E D A D

CONOCIENDO MI ANSIEDAD.

Mi cabeza es invadida por todos mis pensamientos negativos, son hormigas negras que se duplican e intensifican, pero yo decido cuáles seguir y cuáles no.

No me creo...

Es insopportable pensar...

Es penoso pensar...

Es horrible pensar...

Es incómodo pensar...

Llena esta página de nubes negras.

NECESITO DEJAR DE JUZGAR...

ME SIENTO SOLX CUANDO...

La gran mayoría de mis pensamientos son Irreales.

MI ANSIEDAD

CONOCIENDO MI ANSIEDAD.

Toda crisis es TRANSITORIA(no es eterna), pero en esos momentos necesitas dedicarte algunos mensajes positivos, del tipo:

"TRANQUILX, PUEDES CON ESTO, LO HAS SUPERADO OTRAS VECES"

En cada nube anota ese mensaje que vas a dedicarte en esos momentos de ansiedad.



ES TRANSITORIA, corta e intensa, pero después, de la tormenta volverá a brillar el SOL.

MI ANSIEDAD

CONOCIENDO MI ANSIEDAD.

Anticipate a tu ansiedad, si lo llevas preparado,
ganas terreno.

DIBUJAMOS ESAS SITUACIONES ESTRESANTES
PONLES NUMERACIÓN SEGÚN INTENSIDAD

ENUMERA TUS PLACERES EN LA VIDA...

ENUMERA TUS LOGROS EN LA VIDA...

SEGURIDAD=ANTICIPAR+EXPRESAR

MI ANSIEDAD

CONOCIENDO MI ANSIEDAD.

Escucha tus pensamientos, si los evitas serán más PESADOS e INTENSOS.

BLA, BLA, BLA, ...

DIBUJA esos lugares donde se despierta tu ansiedad.

ENUMERA ESAS DECISIONES QUE NO TOMASTE POR MIEDO A FRACASAR...

ESTA BIEN SENTIRSE MAL PORQUE...

Cómo sueles hablarte, BIEN o MAL, pon ejemplos.

MI ANSIEDAD

CONOCIENDO MI ANSIEDAD.

SABÍAS QUÉ...

cuando te hablas mal tú estado de ánimo disminuye.

BLA, BLA, BLA, ...

Anota en cada nube esas palabras, frases, expresiones NEGATIVAS, que te dedicas a ti mismo en esos momentos complicados.

Mi dolor de que color....

PENSAMIENTOS

DETECTA Escribe todos tus pensamientos
Ej: "Si hablo en clase todos se burlaran de mi"

DEBATE Ponles preguntas a todos tus pensamientos
Ej: ¿Por qué...? ¿Lo hicieron antes? ¿Quiénes? ¿Qué dirán?

DEMUESTRA Indaga las probabilidades de ocurrencia...
Anota otras situaciones donde hablaste y no

MI ANSIEDAD

CONOCIENDO MI ANSIEDAD.

Llena esta página de garabatos, tantos como pensamientos invaden tu mente.

SUELO LLORAR CUANDO...

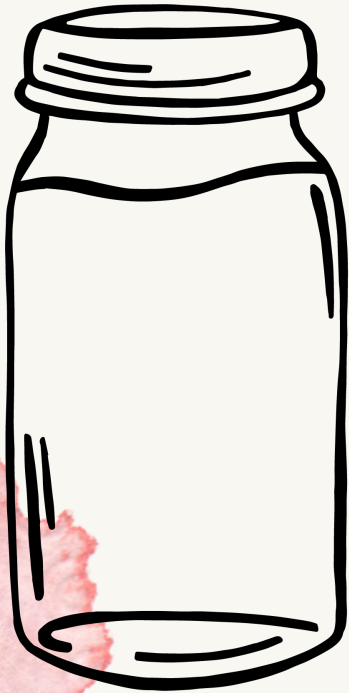
SUELO SONREIR CUANDO...

El dibujo permite focalizar tu atención en el trazo, lo cual, te permite conectar
MENTE-CUERPO

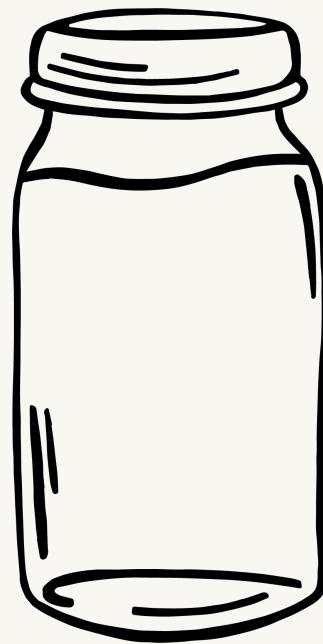
MI ANSIEDAD

CONOCIENDO MI ANSIEDAD.

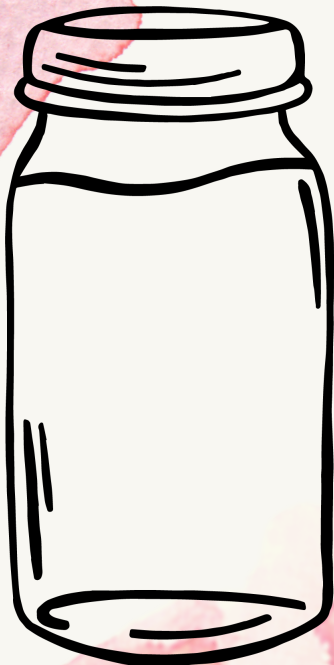
Mete en cada tarro aquellos pensamientos
NEGATIVOS que aparece cuando....



TENGO
UN
EXAMEN



HABLAR EN PÚBLICO



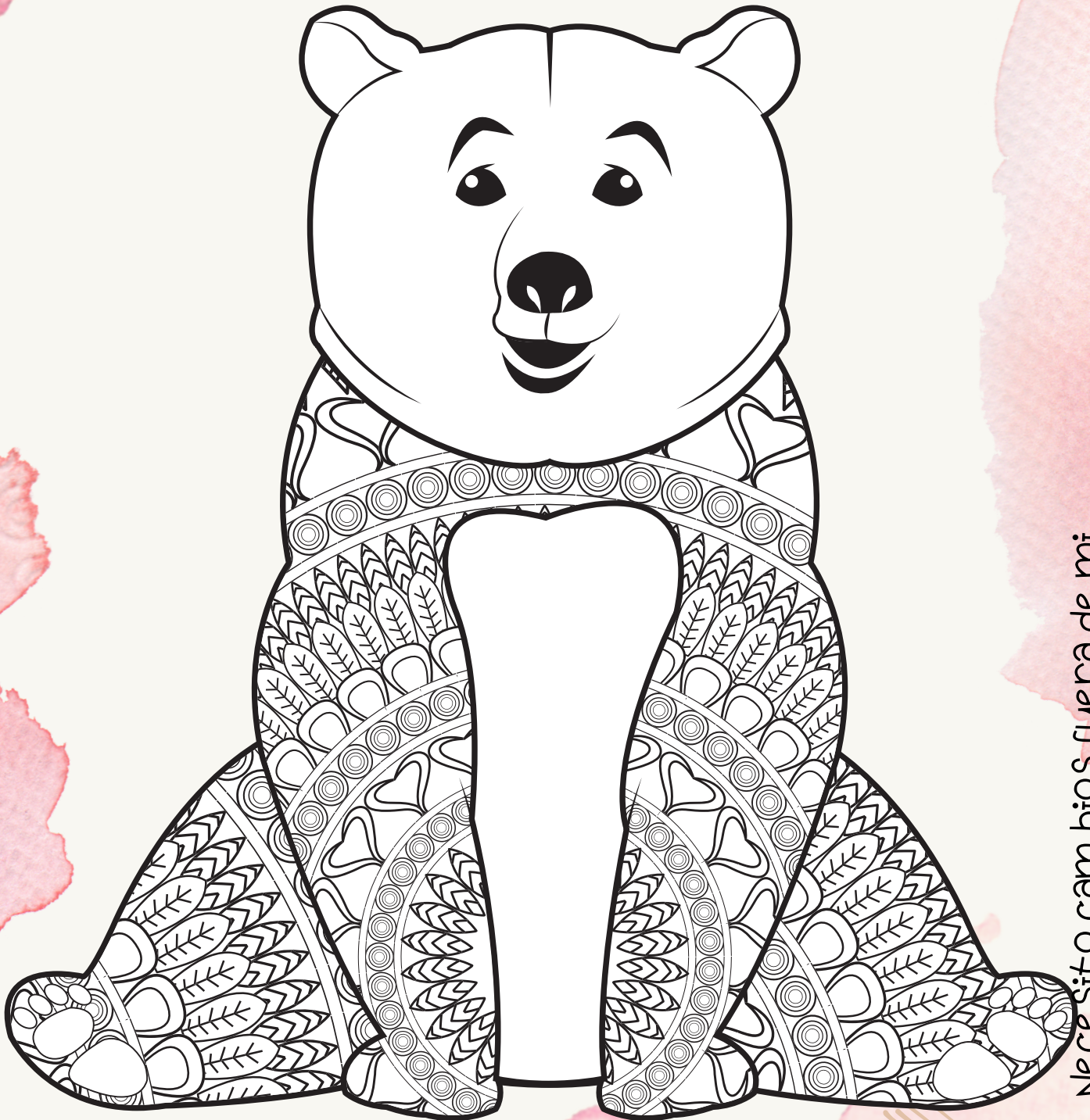
IR AL MÉDICO

MI ANSIEDAD

CONOCIENDO MI ANSIEDAD.

Te animo a poner música relajante para darle color a esta bonita mandala.

Necesito calmarme dentro de mí...



Necesito calmarme fuera de mí...

MI LISTADO DE EXIGENCIAS...
(PUEDO NO CUMPLIRLAS)

MI MUNDO EXTERNO ES...

MI ANSIEDAD

CONOCIENDO MI ANSIEDAD.

En mis momentos de ansiedad, PIENSA...
ANOTA las cosas que te relajan y dan paz.

ME ENCANTA...

ME RELAJA...

ME ORGULLECE...

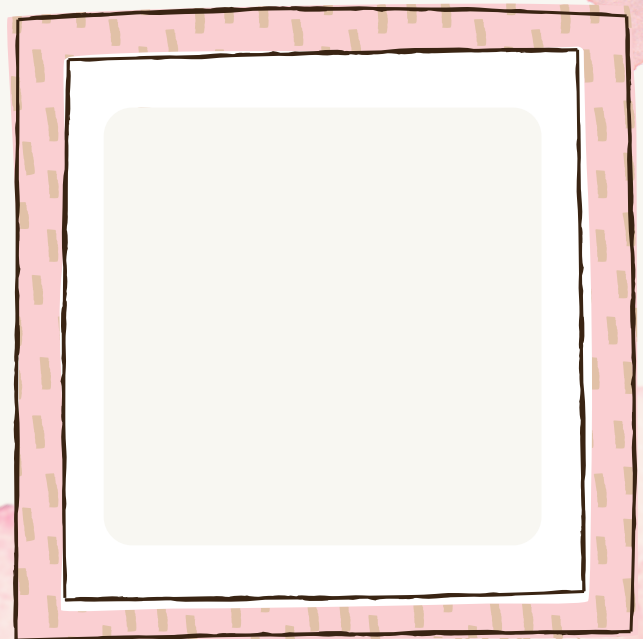
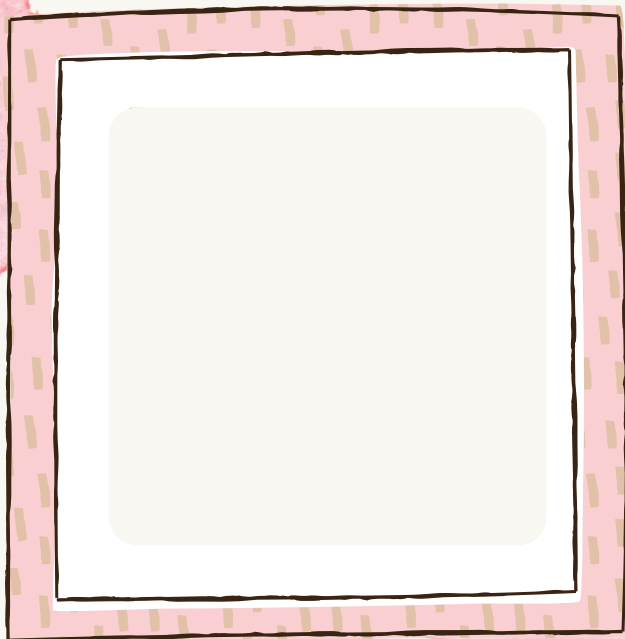
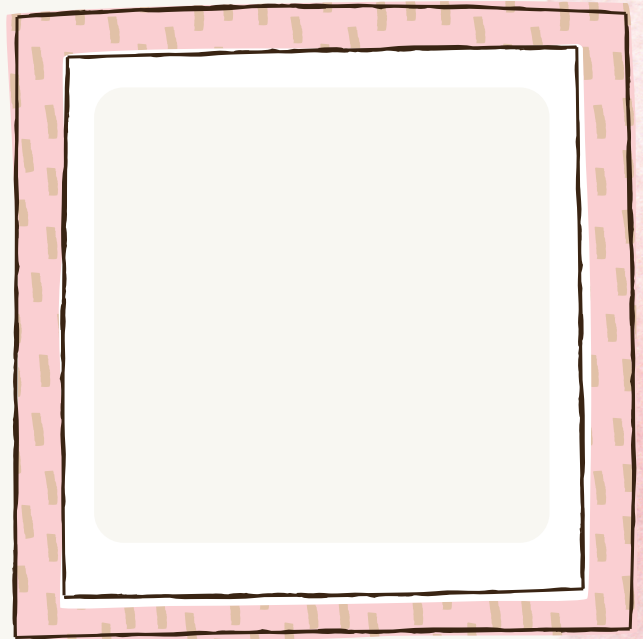
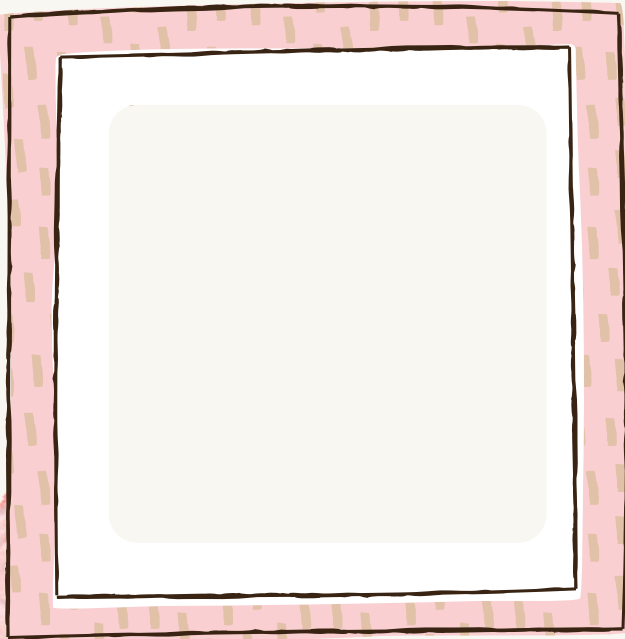
ME HACE BRILLAR...

ME HACE REIR...

MI ANSIEDAD

CONOCIENDO MI ANSIEDAD.

Elabora tus tarjetas sonrisas, es decir, frases, citas o expresiones que te sacan una sonrisa.



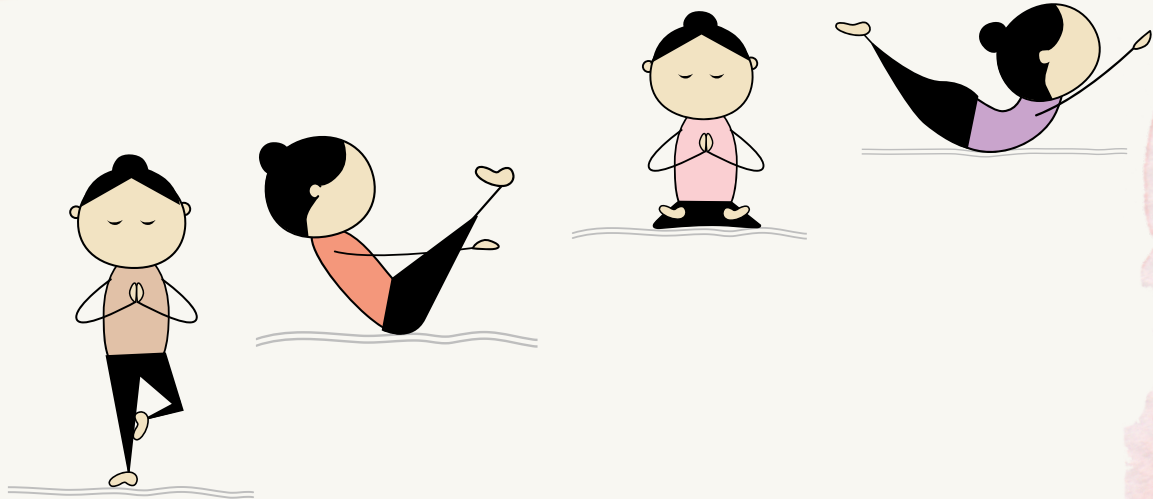
Todo lo que me molesta, me irrita, enfada, y estresa.

ANOTALO.

MI ANSIEDAD

CONOCIENDO MI ANSIEDAD.

pon en marcha estas posturas, acorde con tu
RESPIRACIÓN CUADRADA.



DIBUJA otras posturas que te pueden dar
esa armonía y calma que necesitas.

Mi listado de actividades físicas que realizo
diaria y semanalmente.

BENEFICIOS

En qué situaciones se despiertan tus dudas....

MI ANSIEDAD

CONOCIENDO MI ANSIEDAD.

DIBUJA una gran mochila y dentro de ella
Mete todas las cosas que te van a ayudar a
controlar tu ansiedad.

MI MOCHILA

MI ANSIEDAD ME DICE...

Tengo muchas estrategias que me han servido
en otras muchas ocasiones previas. ANOTALAS.

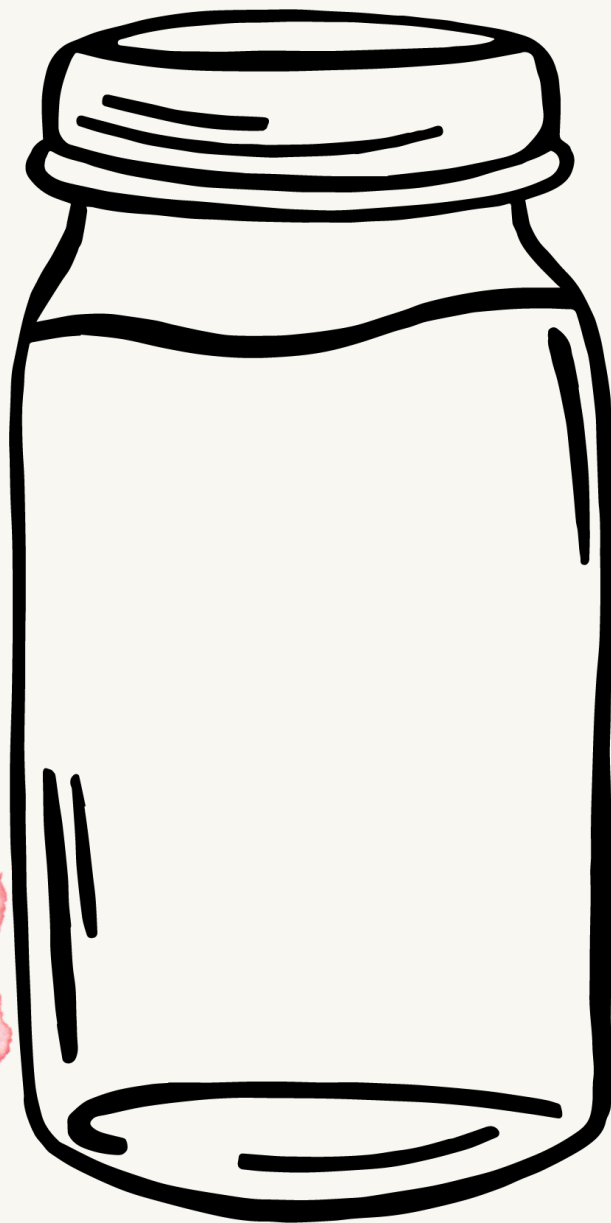
MI ANSIEDAD

CONOCIENDO MI ANSIEDAD.

Suelo tener mucho MIEDO a...

ORDENALOS SEGÚN INTENSIDAD

MI ANSIEDAD ME IMPIDE...



Parece eterno pero es transitorio.
Qué consejos te sueles dar a ti mismo...

MI ANSIEDAD

CONOCIENDO MI ANSIEDAD.

"He perdido el rumbo"

¿TE IDENTIFICAS?

PENSABA QUE IBA POR EL CAMINO CORRECTO PERO...

MI ANSIEDAD ME HA ENSEÑADO A...

DIBUJA una gran brújula, y en cada punto cardinal
anota las 4 acciones que te van a permitir retomar
el ritmo después de la ansiedad.

MI ANSIEDAD

CONOCIENDO MI ANSIEDAD.

Llena esta hoja con palabras
que te hacen mejorar tu
ESTADO de ÁNIMO.

MI ANSIEDAD ME HA ALEJADO DE...

RECORTA aquellas palabras más inspiradores, colórealas y
dejalas en un lugar visible.

MI ANSIEDAD

CONOCIENDO MI ANSIEDAD.

Escribe una CARTA a tu ansiedad,
despidete de ella.

A large, blank grid of 20 columns and 30 rows, designed for writing a letter. The grid is white with thin gray lines. On the left side of the grid, there are 15 horizontal brown bars, each with a small white circle at its right end, resembling a spiral binding. The grid is set against a background of soft pink and orange watercolor washes.

MI ANSIEDAD

CONOCIENDO MI ANSIEDAD.

MIS NORMAS

NUNCA JAMÁS VOLVERÉ A PENSAR...

NUNCA JAMÁS VOLVERÉ A EXIGIRME....

NUNCA JAMÁS VOLVERÉ A COMPLACER A....

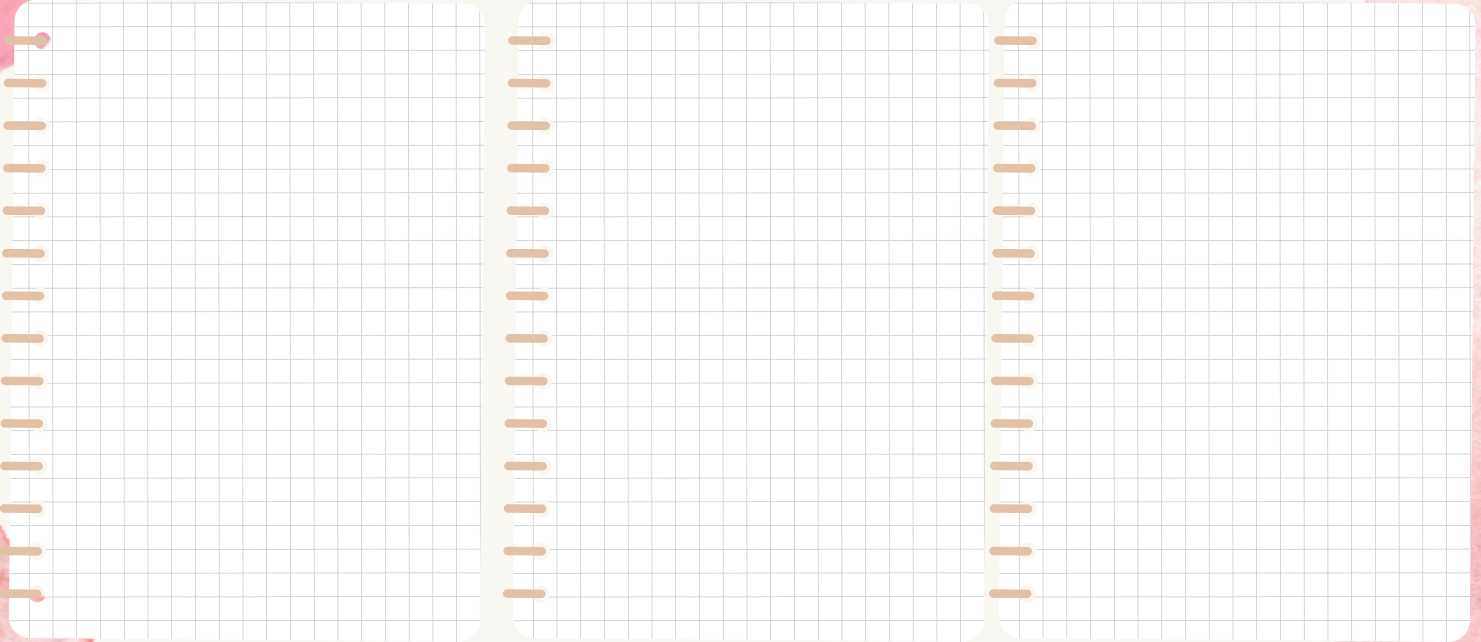
NUNCA JAMÁS VOLVERÉ A PERMITIR....

NUNCA JAMÁS VOLVERÉ A CULPARME POR...

MI ANSIEDAD

CONOCIENDO MI ANSIEDAD.

Listado de cosas que empeoran tu ansiedad.

Three blank grid notebooks with spiral binding on the left side, arranged horizontally. They are intended for the user to list things that worsen their anxiety.

Intenta limitar...

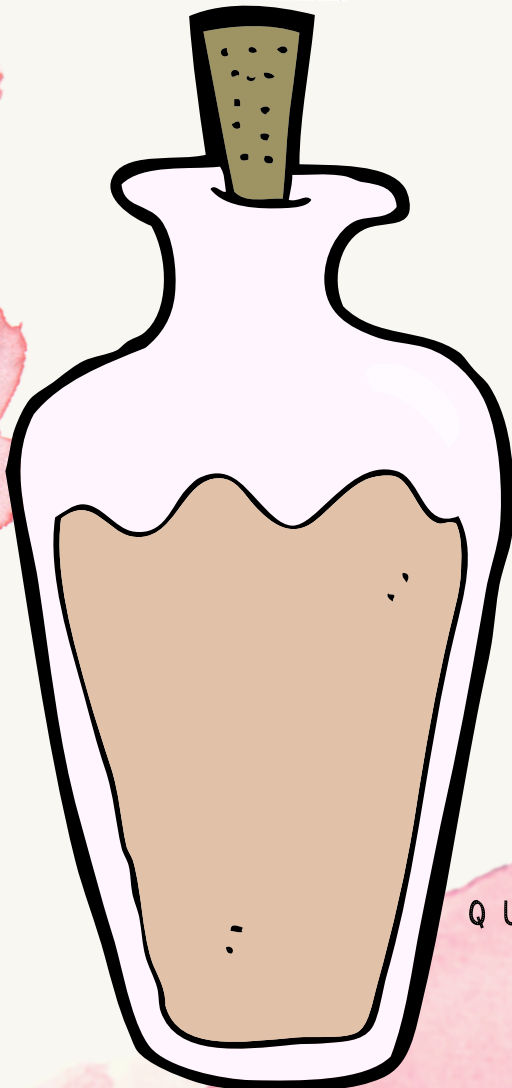
Intenta evitar...

Intenta eliminar...

Intenta alejarte de...

Intenta silenciar...

QUEDA FUERA DE MÍ CONTROL...



MI RECETA MÁGICA

MI ANSIEDAD

TARJETARIO

CUANDO
ME SIENTA
DESANIMADAX
INTENTARÉ...

CUANDO
ME SIENTA
AGOTADAX
INTENTARÉ...

CONOCIENDO MI ANSIEDAD.

CUANDO
ME SIENTA
IRRITABLE
INTENTARÉ...

CUANDO
ME SIENTA
DESMOTIVADAX
INTENTARÉ...

CUANDO
ME SIENTA
FRUSTRADO
INTENTARÉ...

CUANDO
ME SIENTA
CONFUSAX
INTENTARÉ...

MI ANSIEDAD

CONOCIENDO MI ANSIEDAD.

HOY

¿Cómo me siento?



HOY

5 COSAS que debo
AGRADECER...



HOY

3 buenas acciones
que me comprometo
a hacer...



HOY

1 mal hábito
que me comprometo
a dejar...



HOY

1 frase o palabra
INSPIRADORA...



HOY

Mi gran PROPÓSITO
de hoy es...



MI ANSIEDAD

TARJETO

VOY
A
HACER
POSIBLE
LO
IMPOSIBLE

VOY
A
CUESTIONAR
LO
INCUESTIONABLE

CONOCIENDO MI ANSIEDAD.

VOY
A
BORRAR
LO
PASADO

VOY
A
VISUALIZAR
EL
FUTURO

VOY
A
ESCRIBIR
MI
PRESENTE

VOY
A
LUCHAR
POR
MI

MI ANSIEDAD

CONOCIENDO MI ANSIEDAD.

HOY

¿Cómo me siento?



HOY

5 COSAS que debo
AGRADECER...



HOY

3 buenas acciones
que me comprometo
a hacer...



HOY

1 mal hábito
que me comprometo
a dejar...



HOY

1 frase o palabra
INSPIRADORA...



HOY

Mi gran PROPÓSITO
de hoy es...



MI ANSIEDAD

DETECTO
MIS
PENSAMIENTOS

LISTADO

DEBATO
MIS
PENSAMIENTOS
POR QUÉ
PARA QUÉ
CUÁNDO
CÓMO
DÓNDE

CONOCIENDO MI ANSIEDAD.

EXPRESO
MIS
EMOCIONES
POR QUÉ
PARA QUÉ
CUÁNDO
CÓMO
DÓNDE

DEMUESTRO
MIS PENSAMIENTOS
VERACIDAD
PROBABILIDAD
RELACIÓN
PRUEBAS
DATOS
COINCIDENCIAS
CASUALIDADES

STOP
BALANCE
PROS_CONTRAS
CORTO-LARGO PLAZO

TOMA DECISIONES
TOMA CONSCIENCIA

REACCIÓN

CONDUCTA
COMPORTAMIENTO
ACTITUD
HÁBITO
RUTINA
PAUTA

TARJETARIO

MI ANSIEDAD

CONOCIENDO MI ANSIEDAD.

HOY

¿Cómo me siento?



HOY

5 COSAS que debo
AGRADECER...



HOY

3 buenas acciones
que me comprometo
a hacer...



HOY

1 mal hábito
que me comprometo
a dejar...



HOY

1 frase o palabra
INSPIRADORA...



HOY

Mi gran PROPÓSITO
de hoy es...



MI ANSIEDAD

MIS
PUNTOS
DE
APOYO

MIS
EXPERIENCIAS
PASADAS

CONOCIENDO MI ANSIEDAD.

MIS
NUEVOS
PROPÓSITOS

MIS
NUEVOS
LÍMITES

MIS
NUEVOS
APRENDIZAJES

MI
NUEVO
YO

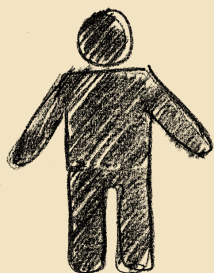
TARJETARIO

MI ANSIEDAD

CONOCIENDO MI ANSIEDAD.

HOY

¿Cómo me siento?



HOY

5 COSAS que debo
AGRADECER...



HOY

3 buenas acciones
que me comprometo
a hacer...



HOY

1 mal hábito
que me comprometo
a dejar...



HOY

1 frase o palabra
INSPIRADORA...



HOY

Mi gran PROPÓSITO
de hoy es...



MI ANSIEDAD

MIS
NUEVAS
EXIGENCIAS
REALES
Y
POSIBLES

MIS
NUEVAS
AFIRMACIONES
REALES
Y
POSITIVAS

CONOCIENDO MI ANSIEDAD.

MIS
NUEVAS
PENSAMIENTOS
REALES
Y
POSITIVOS

MIS
NUEVAS
EMOCIONES
POSITIVAS
Y
AGRADABLES

MIS
NUEVAS
RESPONSABILIDADES
POSITIVAS
Y
AGRADABLES

MIS
NUEVOS
CUIDADOS
DIARIOS
Y
SEMANALES

TARJETARIO

MI ANSIEDAD

CONOCIENDO MI ANSIEDAD.

HOY

¿Cómo me siento?



HOY

5 COSAS que debo
AGRADECER...



HOY

3 buenas acciones
que me comprometo
a hacer...



HOY

1 mal hábito
que me comprometo
a dejar...



HOY

1 frase o palabra
INSPIRADORA...



HOY

Mi gran PROPÓSITO
de hoy es...



MI ANSIEDAD

TARJETARIO

NO
EXAGERO
CUANDO....

NO
LLORO
CUANDO....

CONOCIENDO MI ANSIEDAD.

NO
PUEDO
MÁS
CUANDO....

NO
ME
IMPORTA
CUANDO....

NO
ME
CULPO
CUANDO....

NO
ENTRO EN
EXPLOSIÓN
CUANDO....

MI ANSIEDAD

CONOCIENDO MI ANSIEDAD.

H O Y

¿Cómo me siento?



H O Y

5 COSAS que debo
AGRADECER...



H O Y

3 buenas acciones
que me comprometo
a hacer...



H O Y

1 mal hábito
que me comprometo
a dejar...



H O Y

1 frase o palabra
INSPIRADORA...

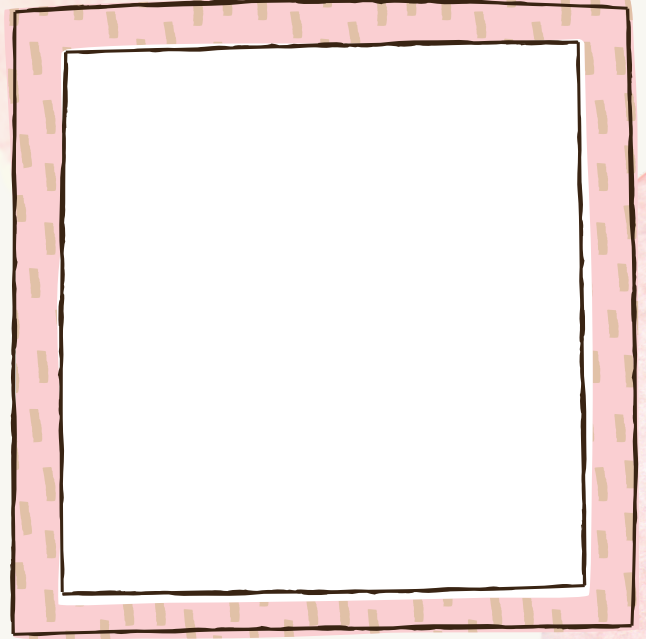
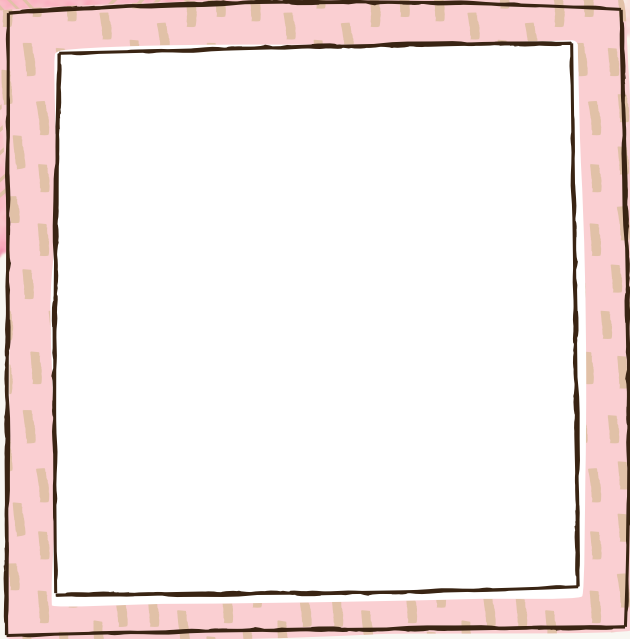


H O Y

Mi gran PROPÓSITO
de hoy es...

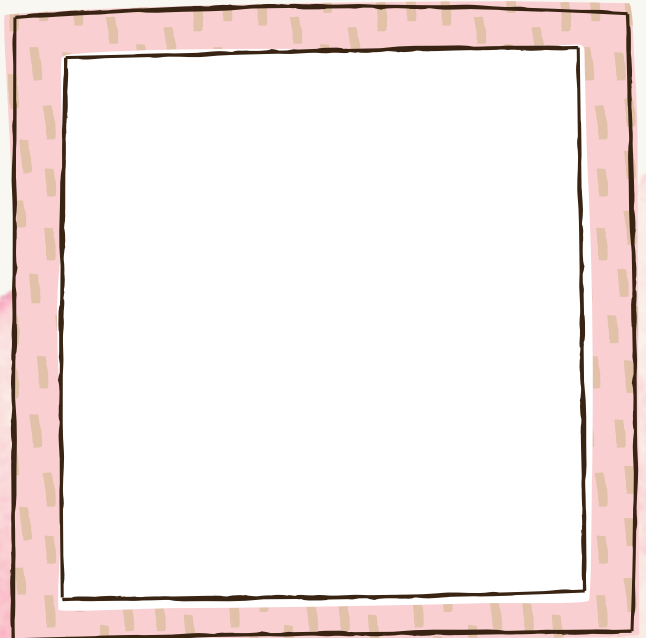
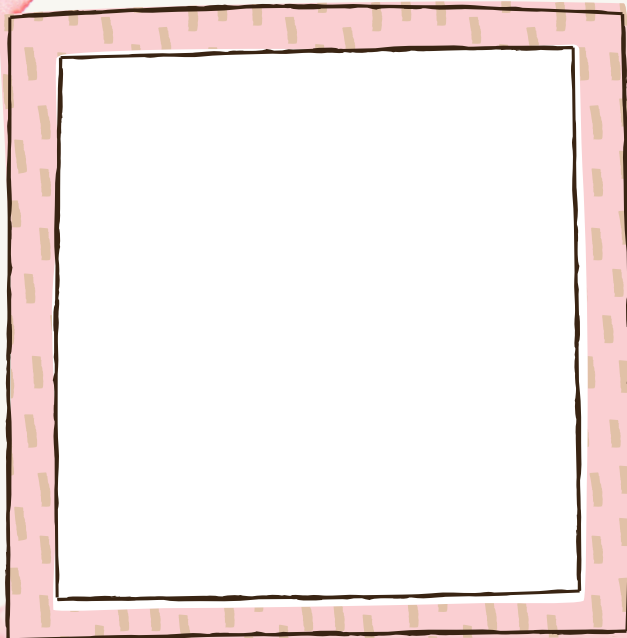
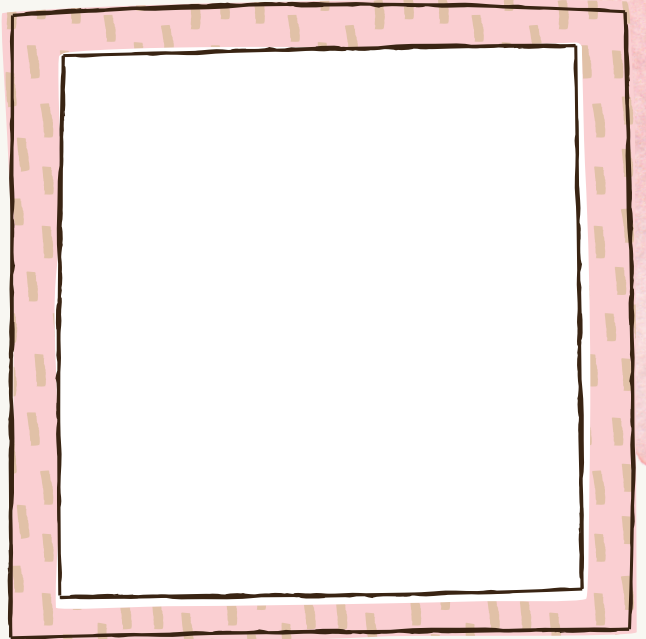
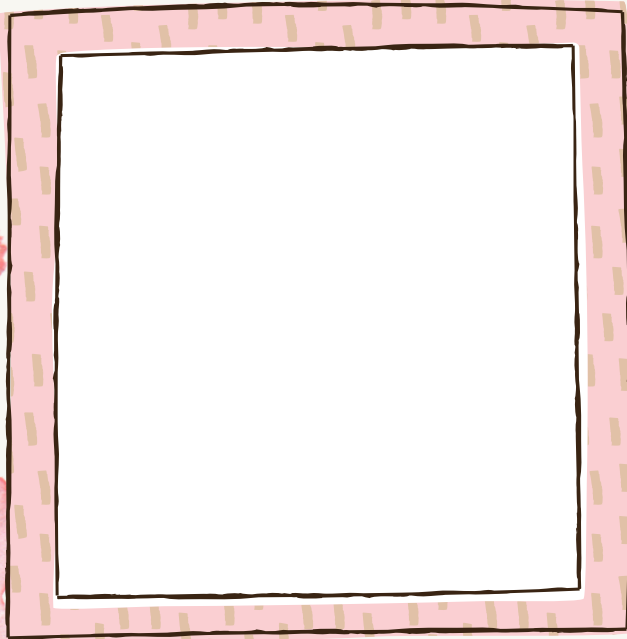


MI ANSIEDAD

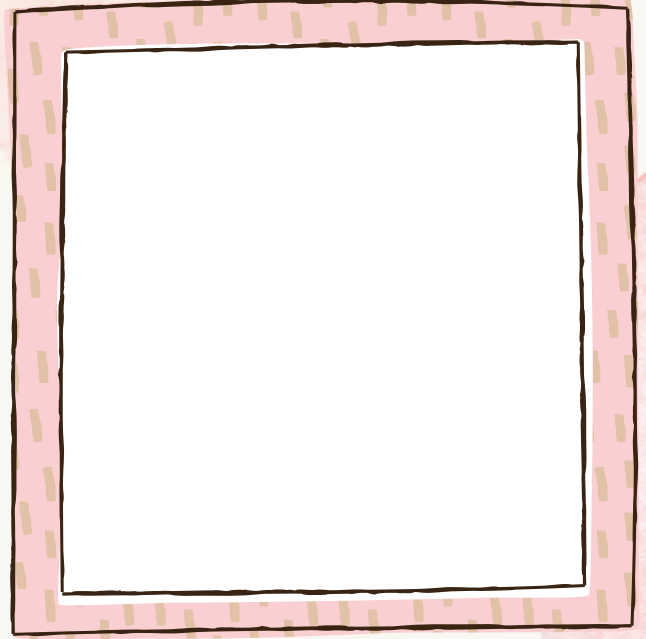
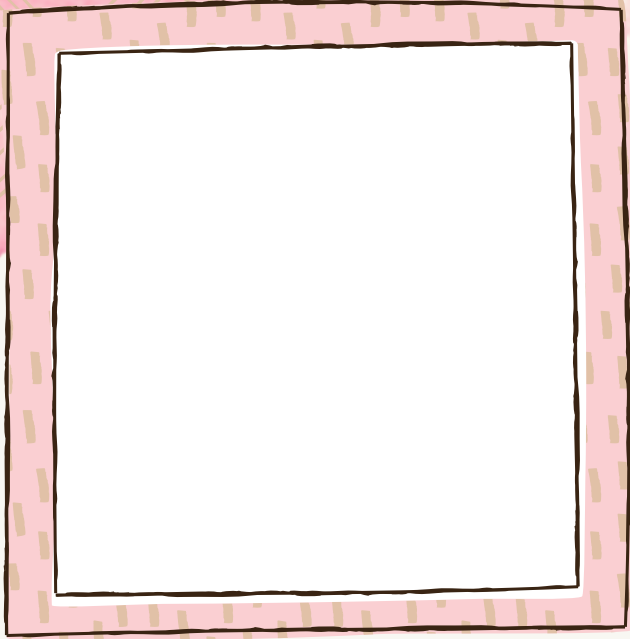


EXPRESATE

dibujando

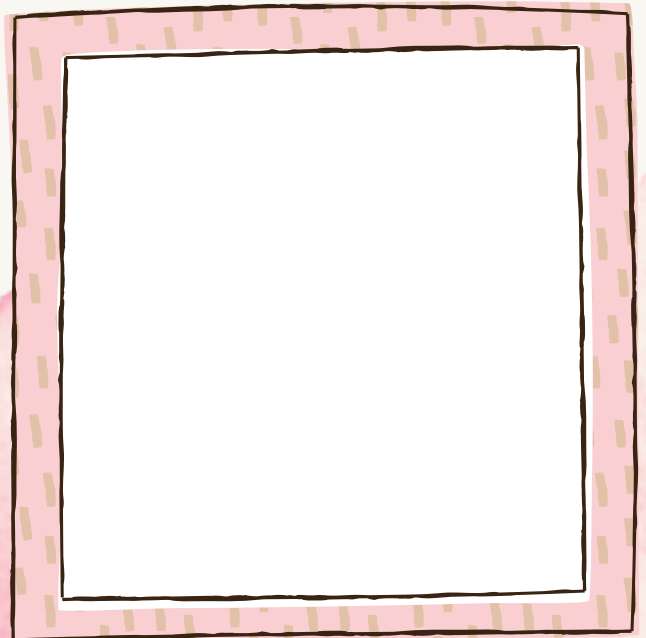
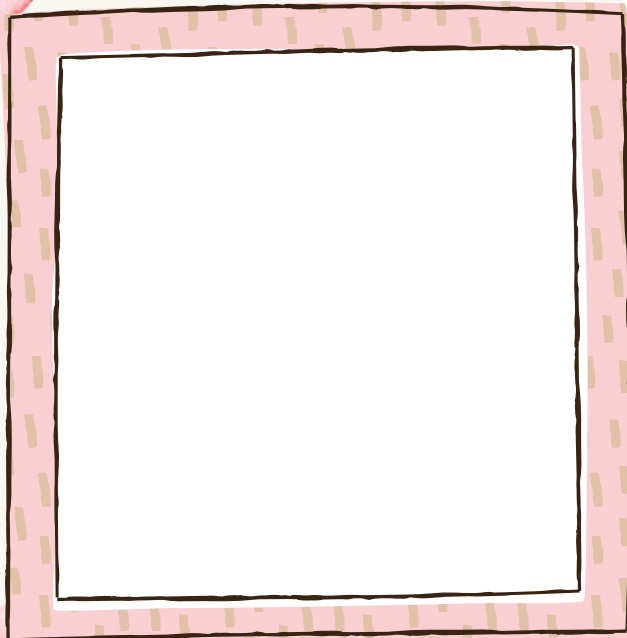
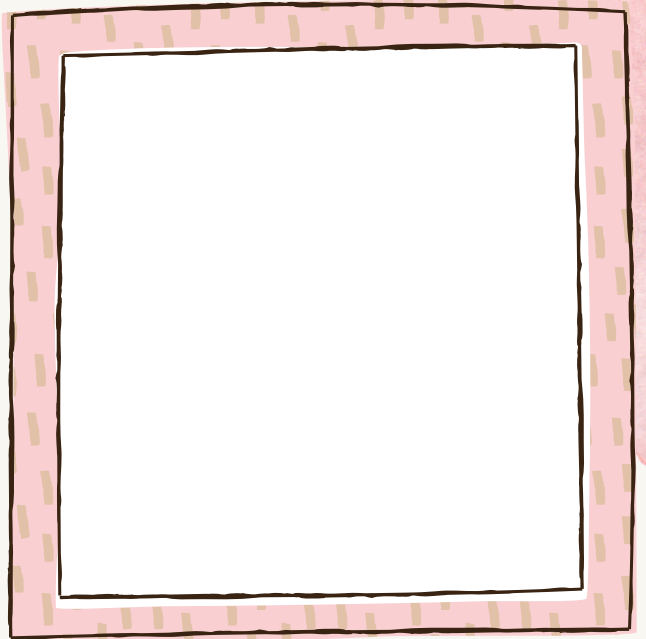
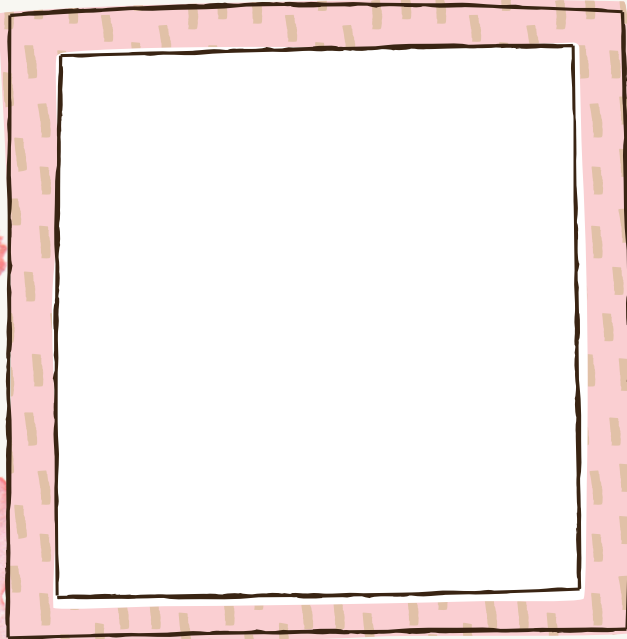


MI ANSIEDAD

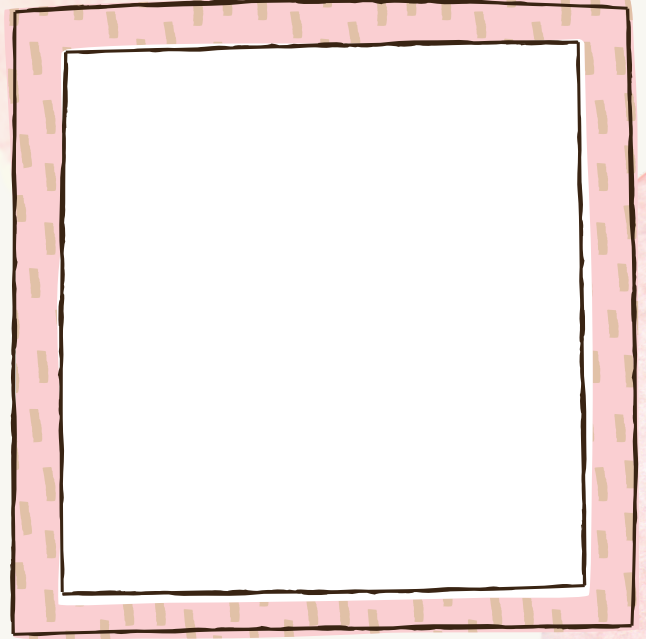
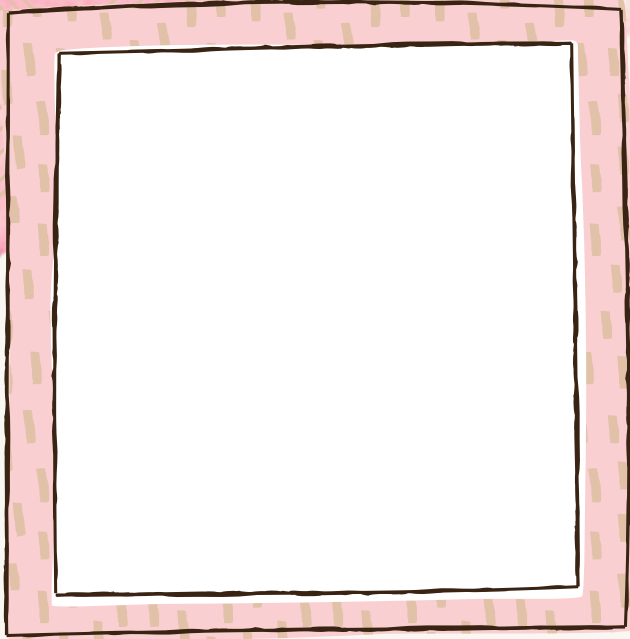


EXPRESATE

dibujando

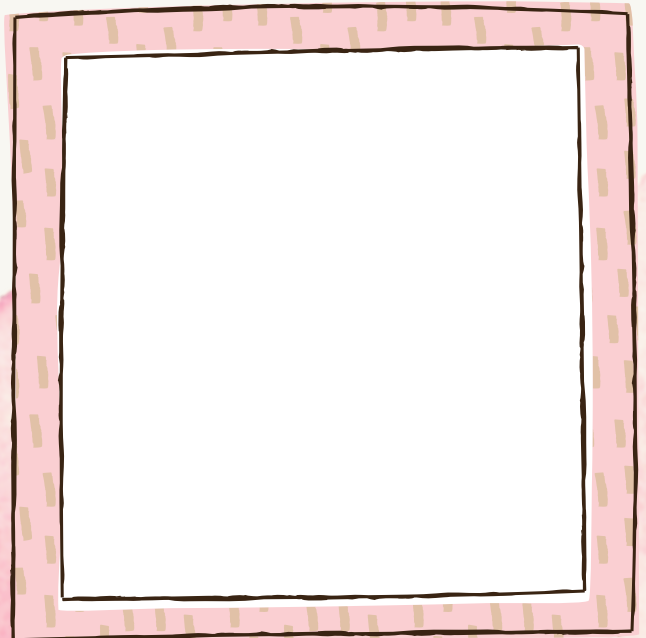
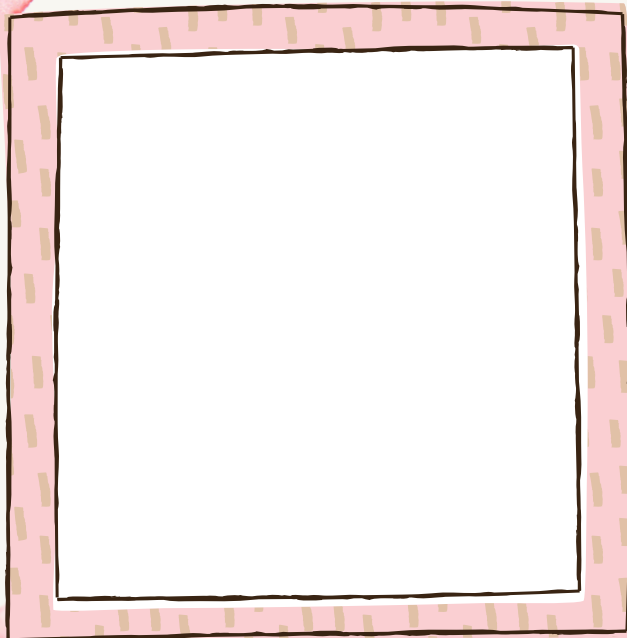
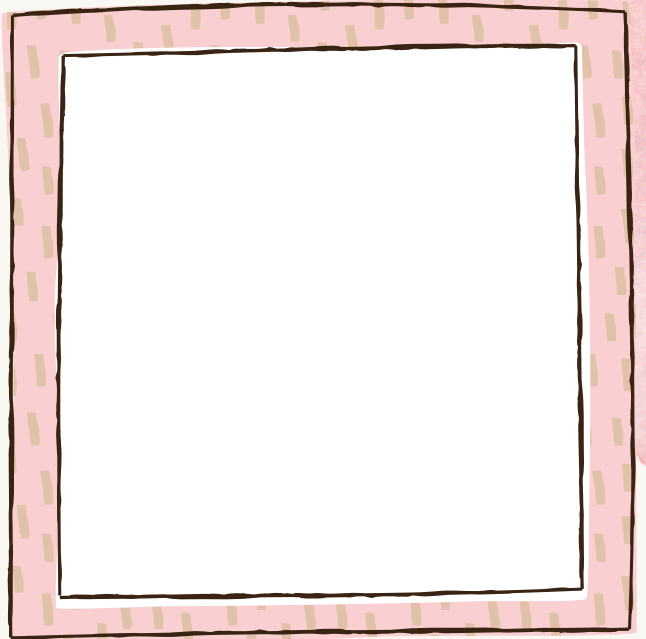
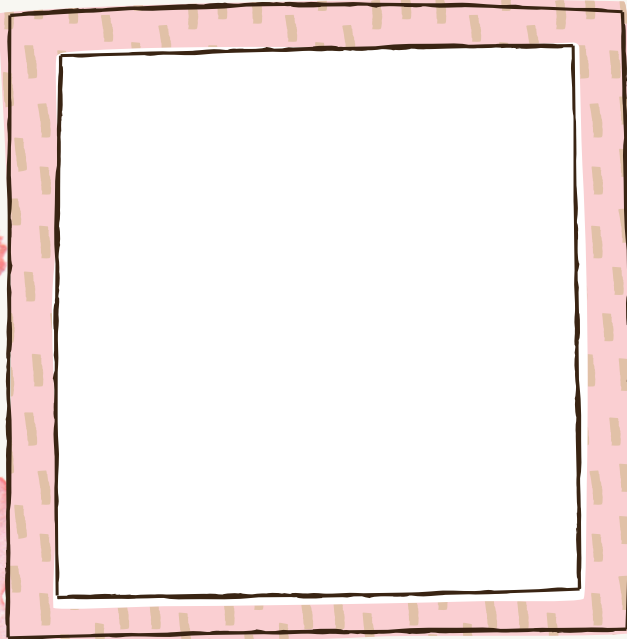


MI ANSIEDAD



EXPRESATE

dibujando



MI ANSIEDAD

CONOCIENDO MI ANSIEDAD.
AGOTADX MENTALMENTE
¿te identificas?

IRRITABILIDAD A FLOR DE PIEL

DESMOTIVACION TOTAL

PROBLEMAS DE SUEÑO

DESCONTROL ALIMENTICIO

IMPACIENCIA TOTAL

SENSIBILIDAD ABSOLUTA

LLANTO REITERADO

MELANCOLIA, NOSTALGIA O PENA

DESCONCENTRACION

AISLAMIENTO

M I A N S I E D A D

CONOCIENDO MI ANSIEDAD.

M I S N O R M A S

Aprende a ser paciente contigo, cuando....

Aprende a dedicarte palabras bonitas, como...

Aprende a dedicarte cuidados diarios, como...

Aprende a buscar gente que te inspire, como...

Aprende a escuchar esa música relajante, como...

Aprende a perdonarte errores, como...

Aprende a no compararte, con...

Aprende a respirar profundo, cuando....

Aprende a preguntar a tus pensamientos, cuando...

Aprende a focalizarte en tu alrededor, buscando...

Aprende a agradecer tu presente, en...

Aprende a pasar página a tu pasado, en...

Aprende a dejar paso a la improvisación, como...

Aprende a recordarte logros, como...