

Mi ANSIEDAD

recordatorios



Es TRANSITORIA, no es eterna pero es INTENSA



No te define,
"ERES VALIOSO"
"ERES FUERTE"



No es cierto
TODO
lo que pienso



Concentrate en tu
RESPIRACIÓN
CUADRADA

No la evites ni
luches contra ella,
ESCUCHALA



Mis
creencias
son
exageradas



Mi ANSIEDAD

recordatorios

PENSAMIENTOS

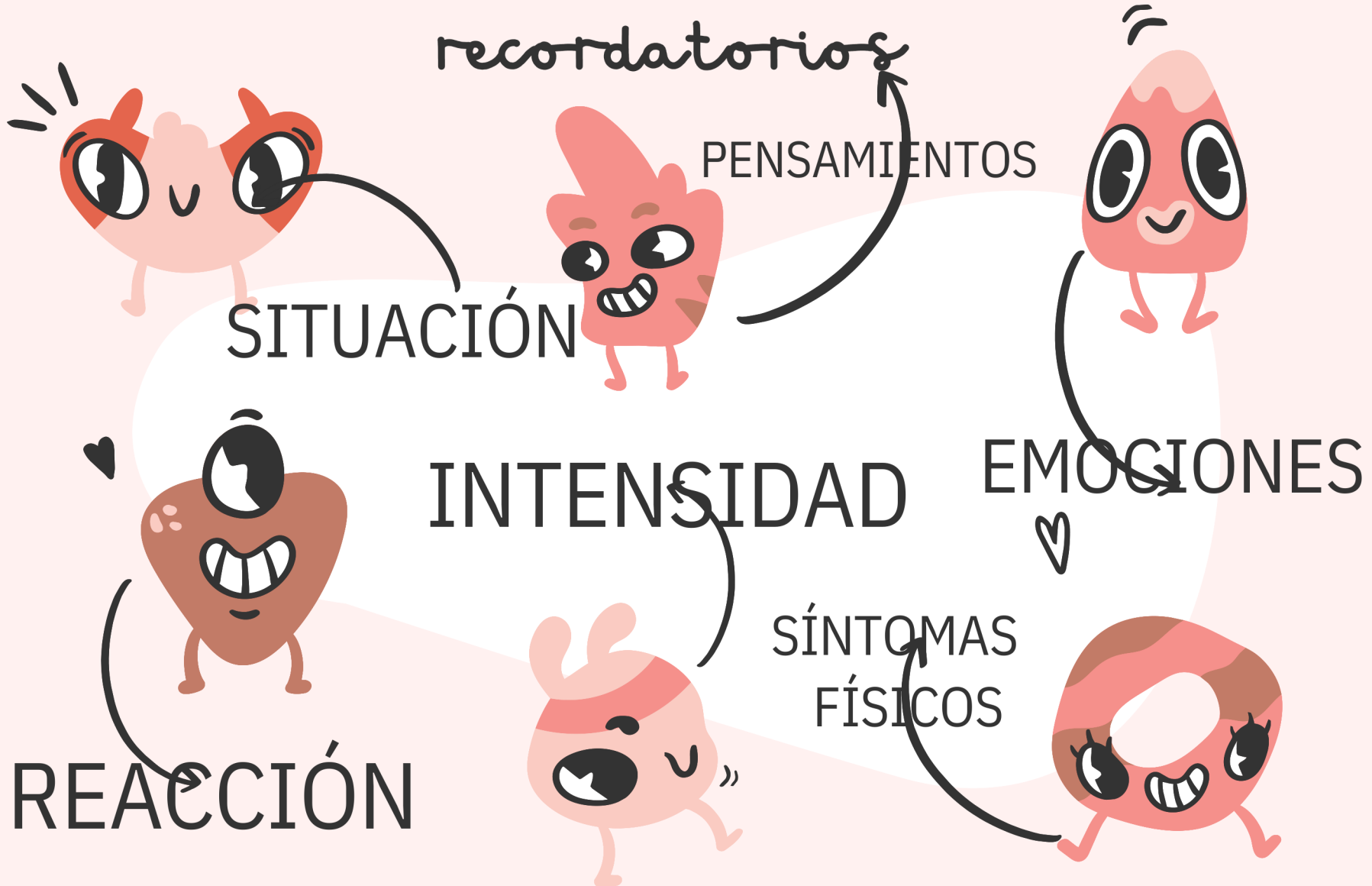
SITUACIÓN

INTENSIDAD

EMOCIONES

SÍNTOMAS
FÍSICOS

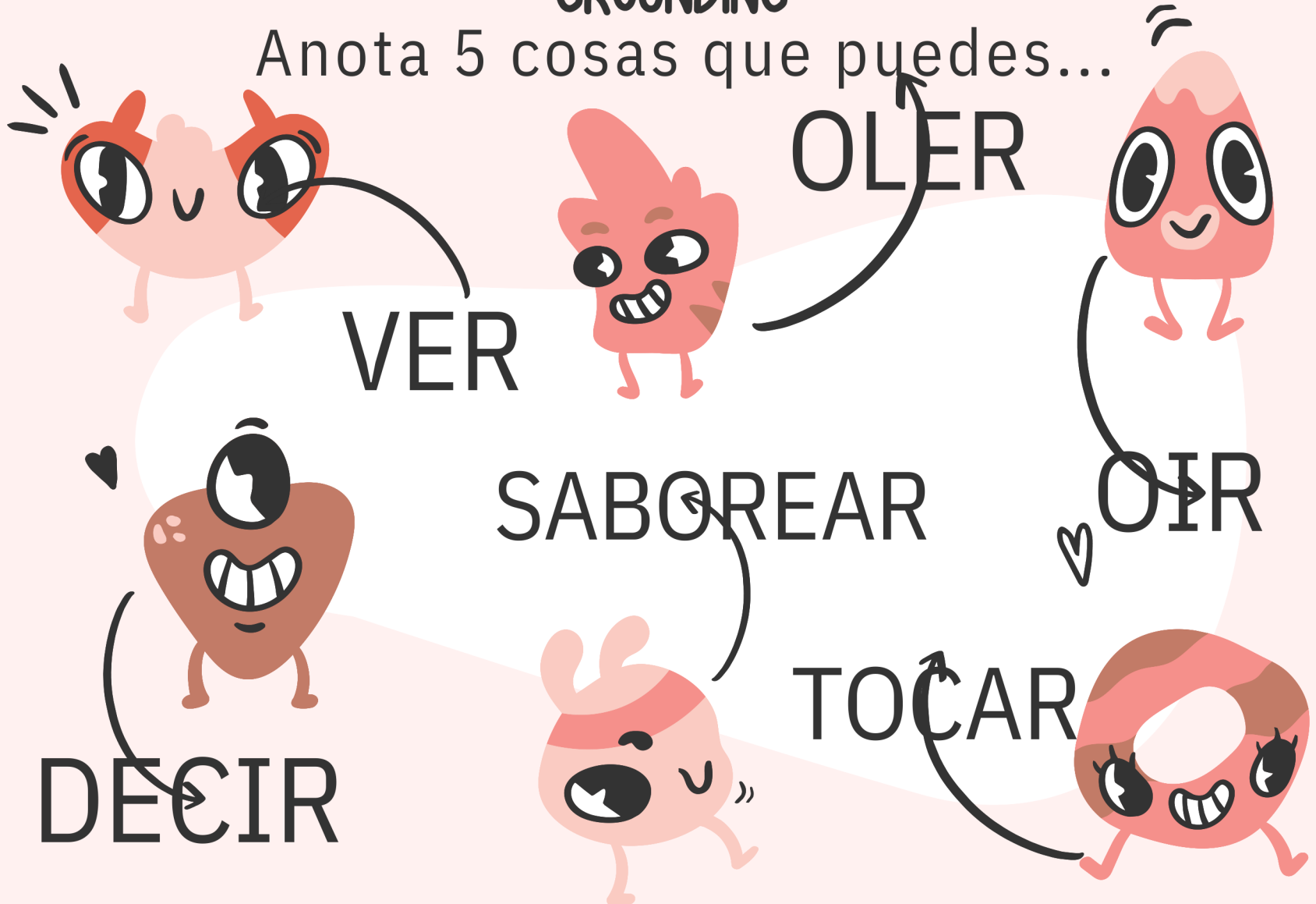
REACCIÓN



Mi ANSIEDAD

GROUNDING

Anota 5 cosas que puedes...



MI ANSIEDAD

EXPRESATE



Estoy triste....



Estoy decepcionadx....



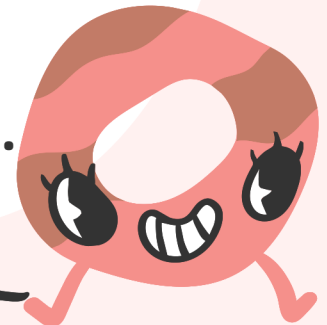
Estoy alegre....

Estoy ilusionadx....



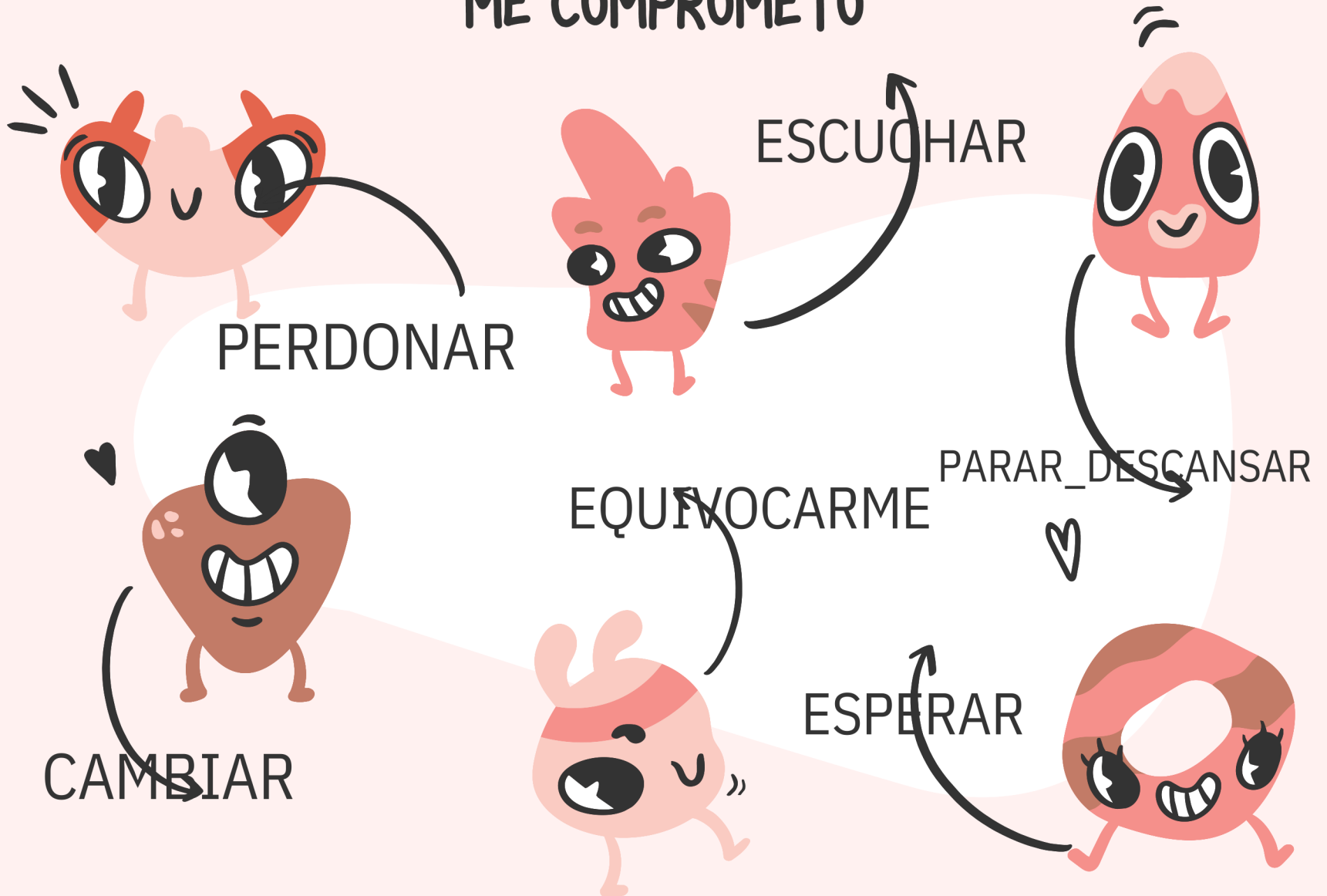
Estoy agotado....

Estoy depre....



MI ANSIEDAD

ME COMPROMETO



Mi ANSIEDAD

AGRADEZCO



LIBRO



CANCIÓN



PALABRA

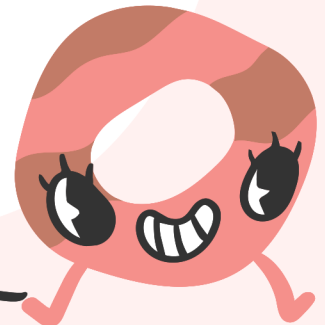


AMIGO

LUGAR



LOGRO



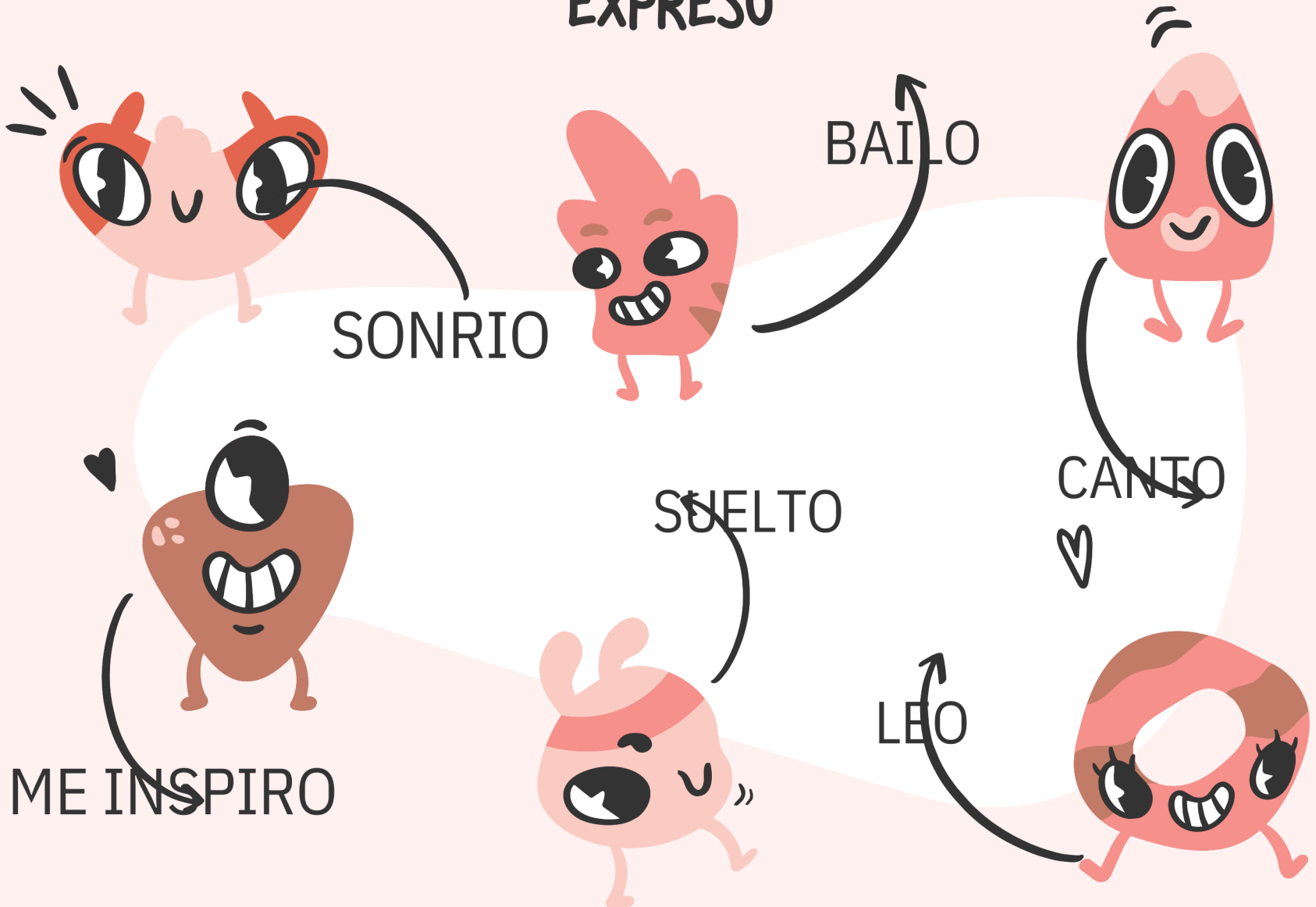
MI ANSIEDAD

EXPRESO



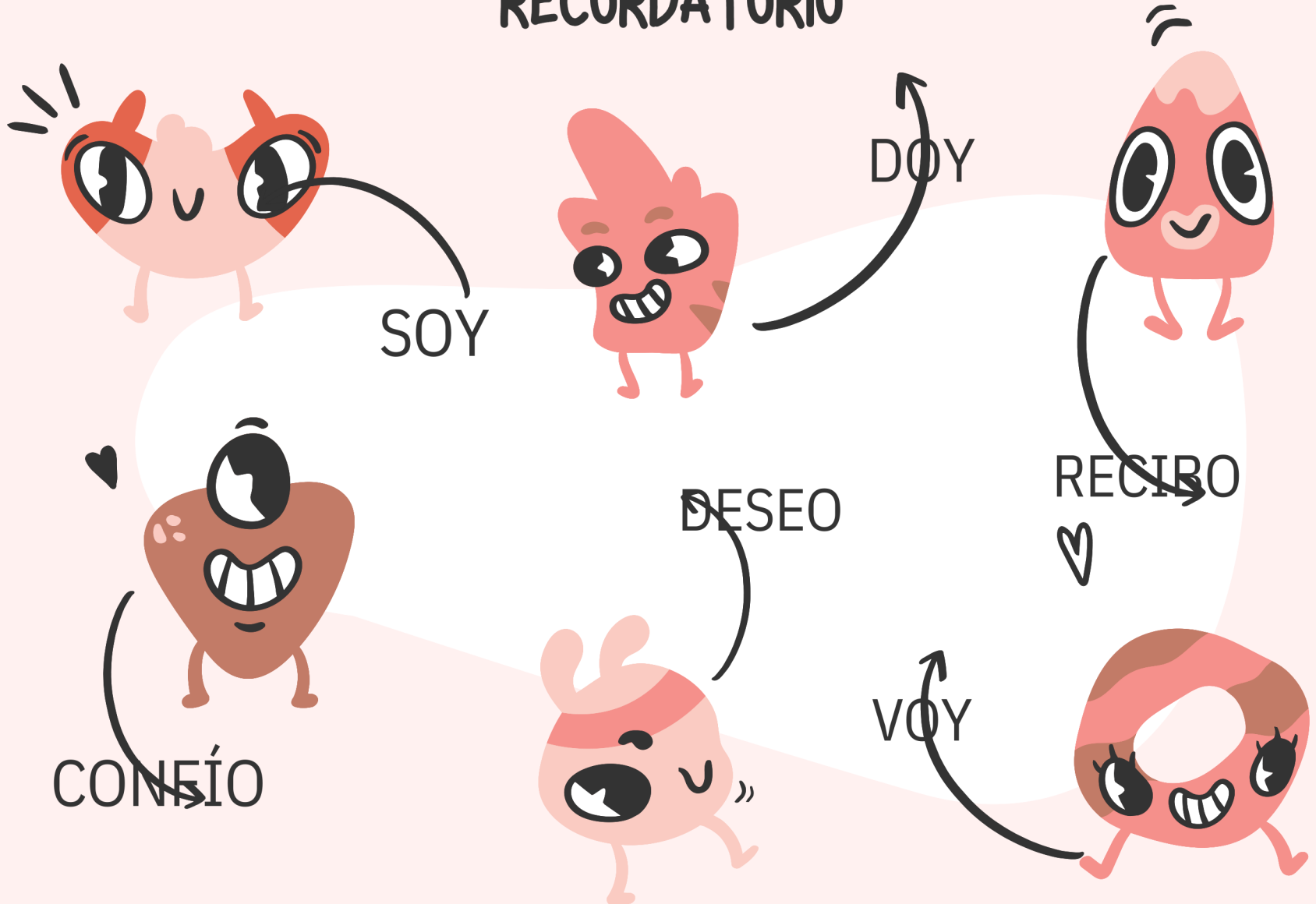
Mi ANSIEDAD

EXPRESO



MI ANSIEDAD

RECORDATORIO



Mi ANSIEDAD

RECORDATORIO

