

TIPS FUNCIONALES

Para la ansiedad



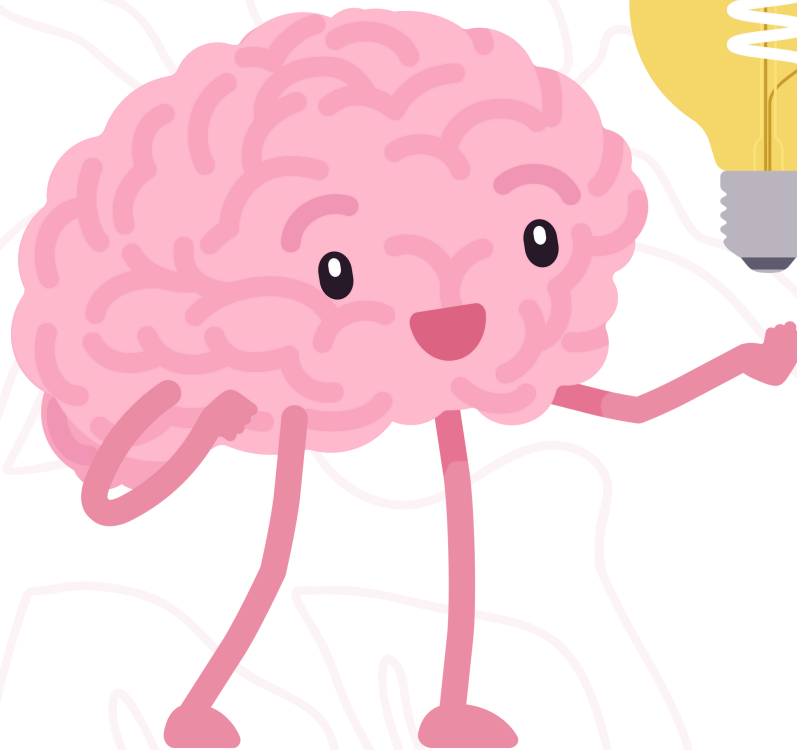
Utiliza **AFIRMACIONES**

"Yo tengo el
control de mis
pensamientos"

"Estas
sensaciones
son
temporales"

"Soy capaz
de
superarlo"

"Confío en mi
capacidad
para
enfrentar los
desafíos"

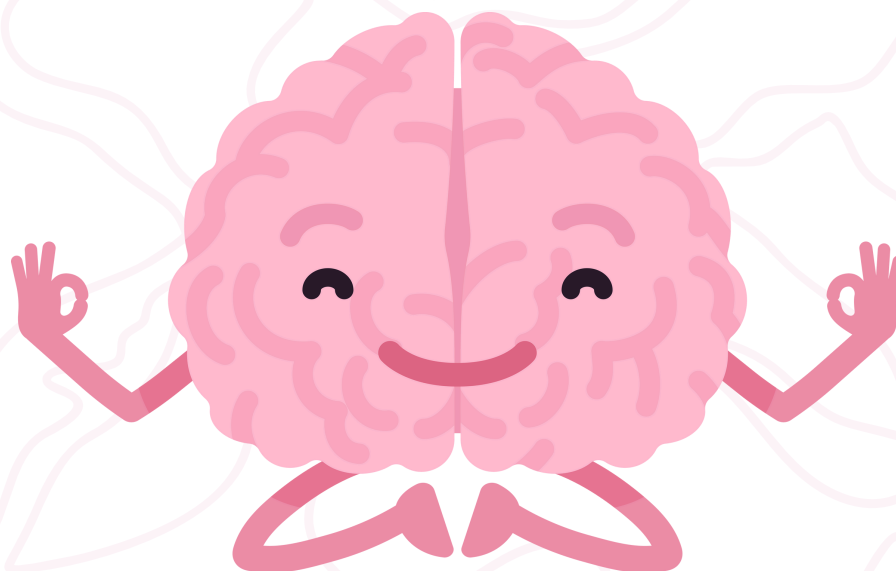


"Acepto que no
puedo controlar
todo, pero sí
cómo
reacciono"

enfócate en el
AQUI Y AHORA

Realiza
respiraciones
profundas

Visualiza un
objeto o
lugar que te
de paz



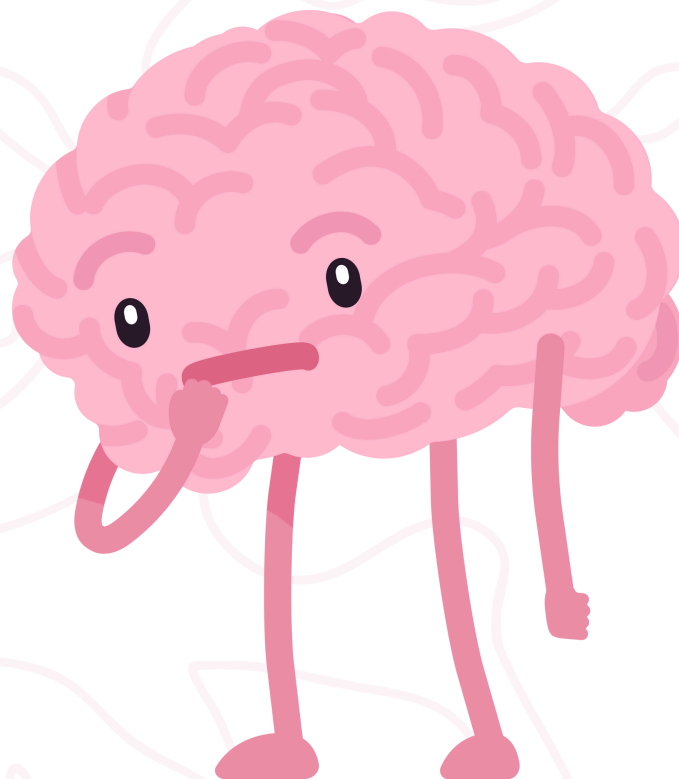
percibe
como
desaparece
la tensión
de tu
cuerpo

“Estoy a salvo y en control”

Cuestiona **TUS PENSAMIENTOS**

“¿Esto es real o
es parte de mi
imaginación?”

“¿Hay algún
riesgo
aparente?”



“¿Qué me hace
pensar que esto
vaya a
suceder?”

RECOPRA
EL CONTROL...



 **PSICOVINCULO**