

# CONTROLANDO LA ANSIEDAD



Cuaderno  
de tareas

Ahora ya tienes varias técnicas distintas de abordaje de la ansiedad tanto mental como físico. Es hora de ordenar tus preferidas y elegir las que te dan mayor resultado.

TÉCNICA MENTAL	Eficacia 0-10	TÉCNICA FÍSICA	Eficacia 0-10
Distracción		Respiración diafragmática	
Estar en el presente		Transformando la ansiedad en paz.	
Autoguía: <i>mantras,</i> <i>afirmaciones,</i> <i>descripción....</i>		Movimiento físico	
Imaginación positiva: <i>Imaginar pantalla cine observador.</i>		Clic mental: <i>punta nariz,</i> <i>estirando la goma.</i>	
		Relajación muscular progresiva	
		Afrontamiento sin evitación: ' <i>Si siento ansiedad, la siento y se irá de un momento a otro</i> '.	

¡Seguimos!

*Patricia*



Psicóloga especializada en mujeres que son madres y quieren vivir sin ansiedad y criar tranquilas.

Creadora de la Metodología Colibrí.