Patricia Sánchez

CONTROLANDO LA ANSIEDAD

Cuaderno de tareas

© Patricia Sánchez
todos los derechos reservados a Patricia Sánchez

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: *mantras, afirmaciones, descripción….*		Movimiento físico	
Imaginación positiva: *Imaginar pantalla cine observador.*		Clic mental: *punta nariz, estirando la goma.*	
		Relajación muscular progresiva	
		Afrontamiento sin evitación: '*Si siento ansiedad, la siento y se irá de un momento a otro'.*	

© Patricia Sánchez
todos los derechos reservados a Patricia Sánchez

¡Seguimos!

Patricia

Psicóloga especializada en mujeres sin tiempo que quieren vivir tranquilas y ser felices.
Creadora del método Colibrí y el Programa Mamá Zen.

© Patricia Sánchez
todos los derechos reservados a Patricia Sánchez