



¿EN QUÉ ÁREA DE MI VIDA TENGO O PUEDO TENER ANSIEDAD DESBORDADA?

A través de este ejercicio, vamos a tratar de gestionar mucho mejor nuestra ansiedad y trabajarla también de modo preventivo. ¿Cuál o cuáles de estas áreas te provocan o pueden provocarte una ansiedad desmesurada. Para analizarlo objetivamente, puedes reflexionar acerca de cuáles de estas áreas te generan una preocupación constante.

Mi salud (argumenta por qué crees que es así)

Mis finanzas (argumenta por qué crees que es así)

Mis relaciones abrir paréntesis argumenta por qué crees que es así)

¿Cuál crees que puede ser el origen de esta sobre Alerta que se despierta en ti?

¿Qué crees que puedes hacer para gestionar mejor la ansiedad que te provoca esto?

Hacer ejercicios de respiración

Practicar la meditación

Profundizar en mi autoconocimiento

Profundizar en mi desarrollo personal

Mejorar la gestión de mis emociones

Trabajarme de identificación mental

Saber estar más en el aquí y el ahora

Desarrollar mi autorresponsabilidad

Otros

¿Qué crees que puedes hacer para prever que esta ansiedad no se llegue a desbordar?

¿De qué me doy cuenta al hacer este ejercicio?