

# Mi ANSIEDAD

## recordatorios



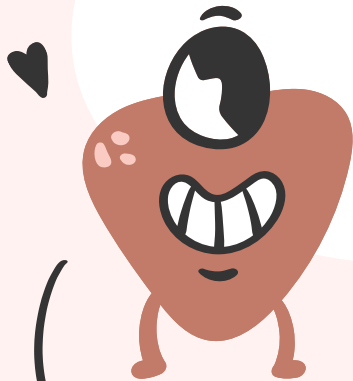
Es TRANSITORIA, no es eterna pero es INTENSA



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



No es cierto  
TODO  
Lo que pienso

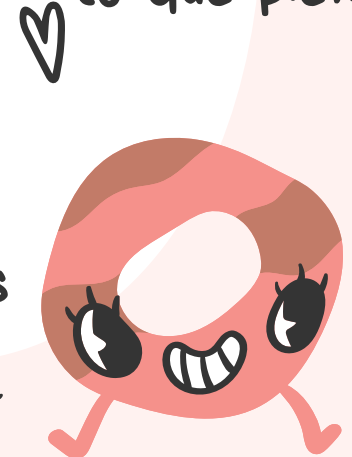


Concentrate en tu  
RESPIRACIÓN  
CUADRADA

No la evites ni  
luches contra ella,  
ESCUCHALA

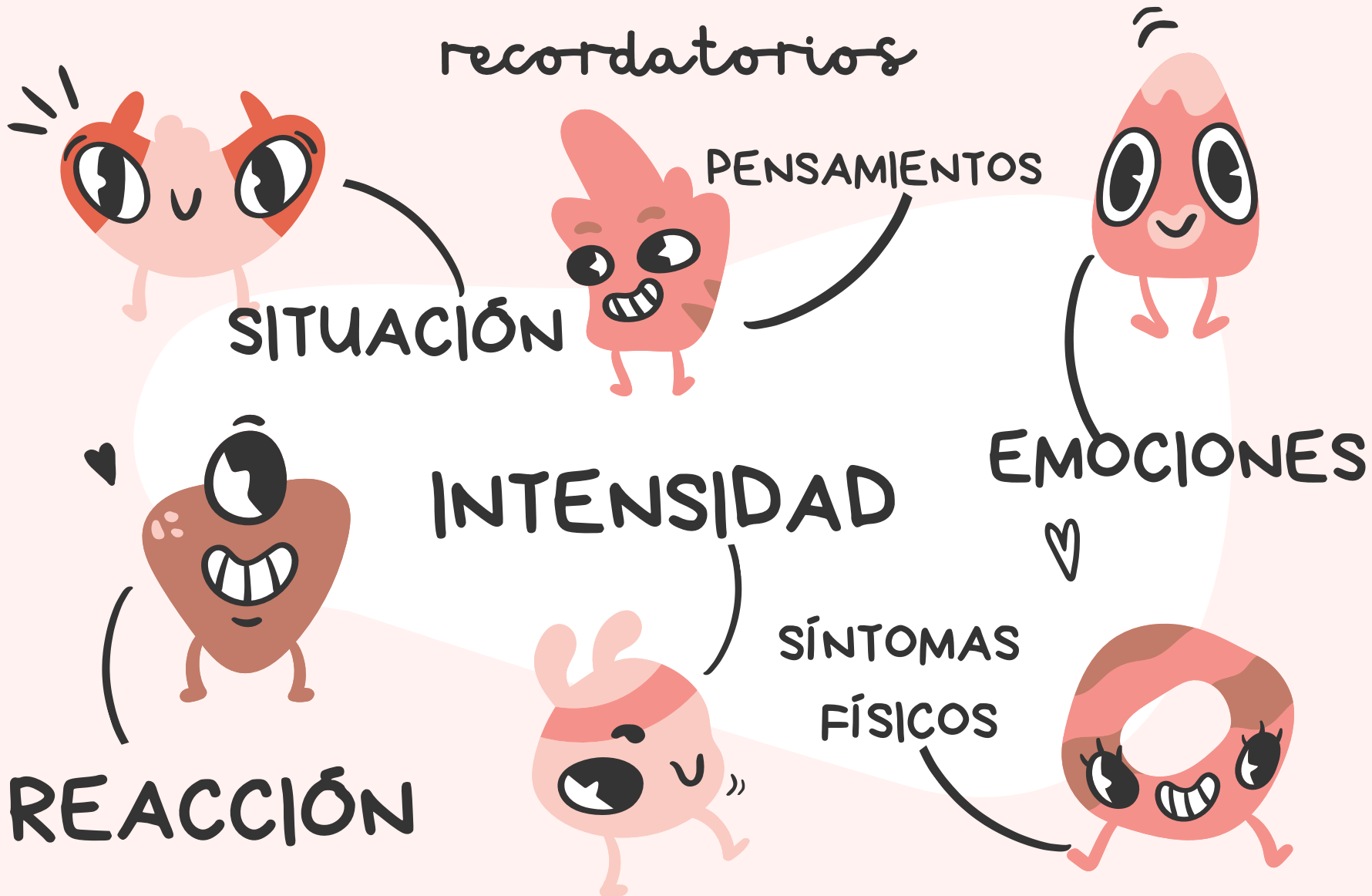


Mis  
creencias  
son  
exageradas



# Mi ANSIEDAD

recordatorios



# Mi ANSIEDAD

## GROUNDING

Anota 5 cosas que puedes...



VER



OLER



OIR



SABOREAR



TOCAR

DECIR



# Mi ANSIEDAD

## EXPRESATE



Estoy triste....



Estoy decepcionadx....



Estoy alegre....

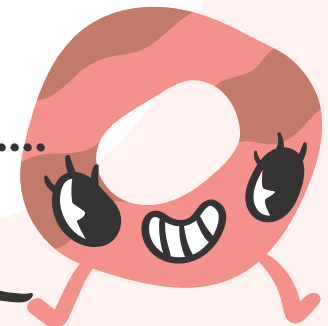


Estoy agotado....

Estoy ilusionadx....



Estoy depre....



# Mi ANSIEDAD

ME COMPROMETO



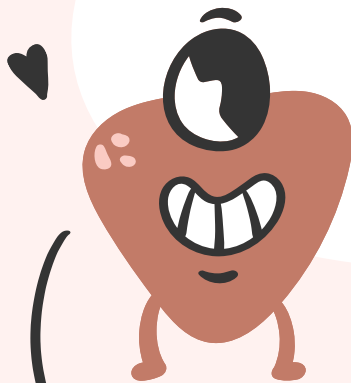
PERDONAR



ESCUCHAR



PARAR\_DESCANSAR

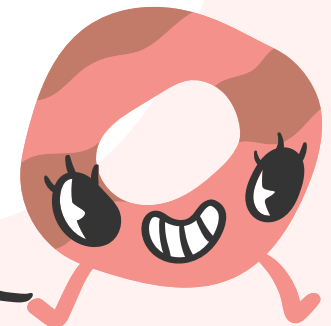


CAMBIAR

EQUIVOCARME

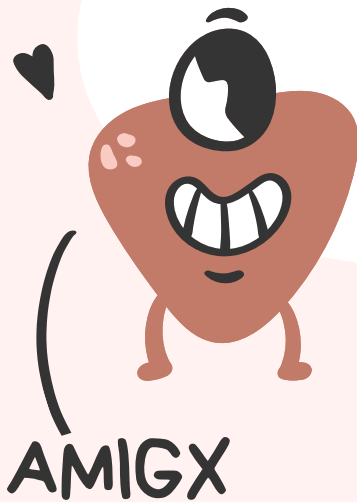
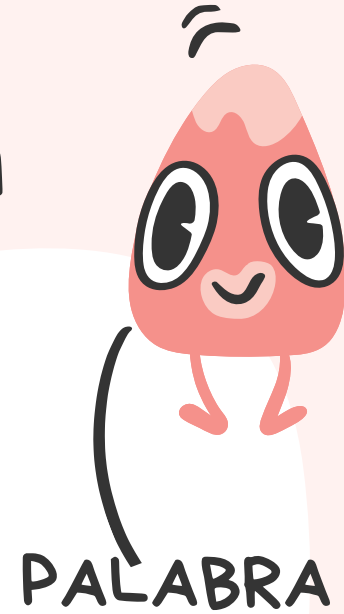
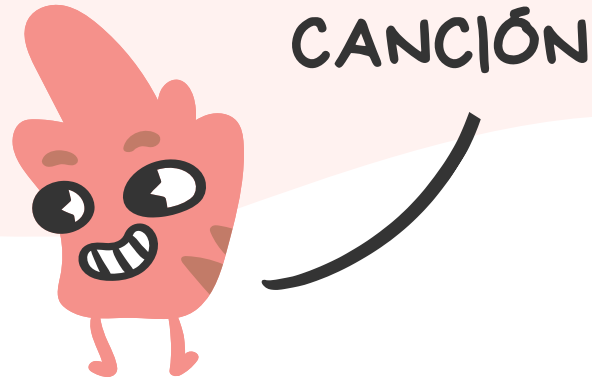


ESPERAR



# Mi ANSIEDAD

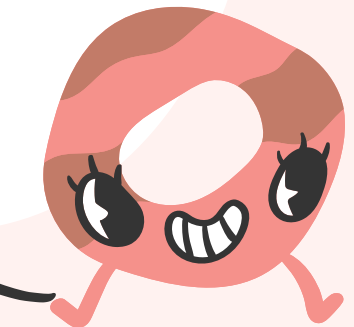
AGRADEZCO



LUGAR



LOGRO



# Mi ANSIEDAD

EXPRESO



Me siento...



Me permito...



Me prohíbo...

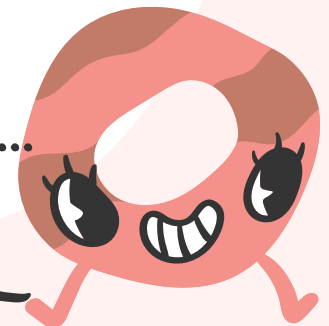


Me empeño...

Me premio...



Me gustaría...



# Mi ANSIEDAD

EXPRESO



SONRIO



BAILO



CANTO

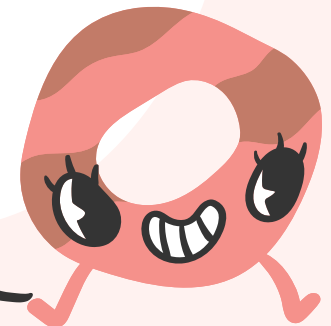


ME INSPIRO

SUELTO



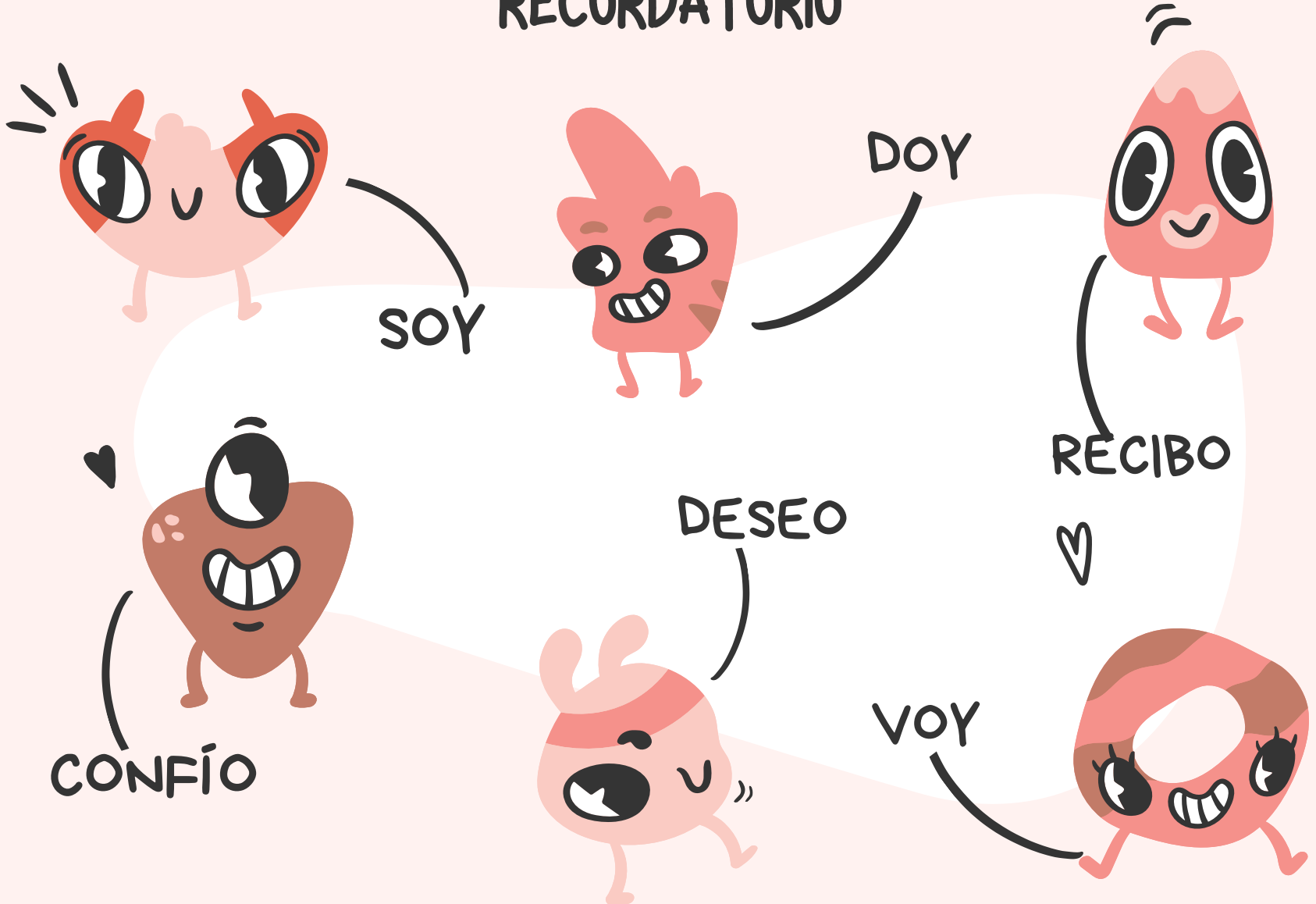
LEO





# MI ANSIEDAD

## RECORDATORIO



# Mi ANSIEDAD

## RECORDATORIO



Mis cualidades



Mis valor



Mis imperfecciones



Mis propósitos

Mis batallas



Mis victorias

