

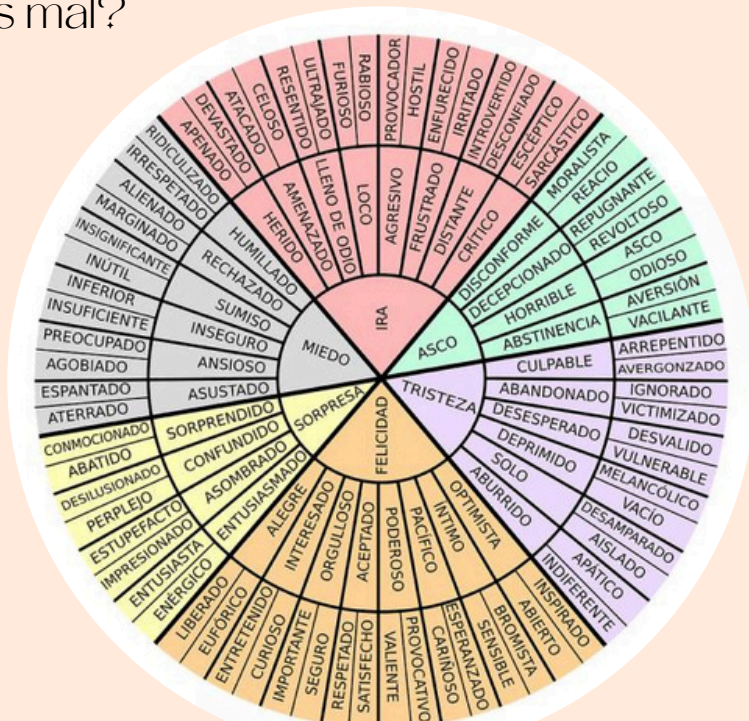
RECORDATORIO

Las rumiaciones aparecen porque estás asustada, porque necesitas evaluar todas las opciones y coger la menos arriesgada. También puede ser que no encuentres seguridad en ti y la encuentres en la falsa sensación de control.

Pd: Quizás necesitas conectar más con la emoción y no tanto resolver el pensamiento.



Quando te sientes mal, ¿sabes decir que es mal?



GESTIONANDO EL MIEDO

- 1. Reconoce y contextualiza el miedo:** se comienza aceptando el miedo e identificando los contextos en los que surge
- 2. Identifica las señales del miedo:** observa cómo te hablas y qué te dices, qué decisiones tomas y/o que acciones realizas y en qué parte de tu cuerpo sientes la emoción
- 3. Entrevista a tu miedo:** ¿qué me da miedo?, ¿de qué me está protegiendo?, ¿cuál es la intención del mensaje?, ¿es un miedo contrastado?, ¿cómo de probable es que se de ese miedo?, ¿es presente o se refiere a algo futuro?, ¿cuál es el mejor y peor escenario?, ¿Cuantas veces has pensado algo que luego no se ha dado?
- 4. Decide:** una vez contestadas las preguntas anteriores, es el momento de tomar una decisión sobre cómo vas a actuar. Recuerda que cualquier decisión que se tome es válida.
- 5. Actúa:** ningún miedo se supera solo pensando, y la mejor manera de poner a prueba dicho temor es actuando y observando los resultados.

GESTIÓN EMOCIONAL GENERAL

¿Cómo me siento?

**¿Qué pensamientos estoy
teniendo?**

**¿Qué tan intensa es la
emoción?**

**¿Qué me trata de
decir la emoción?**

**¿En qué parte del cuerpo lo
siento?**

**¿Qué necesito en este
momento?**

**Si lo que siento pudiera
hablar, ¿qué diría?**

**¿Con quién me siento
cómod@ de hablarlo?**

RECUERDA

Aunque no lo creamos, aunque estemos en un el peor de los momentos, hemos de tener la certeza de que todo pasa. Lo único que permanece es el cambio, como dijo hace ya mucho tiempo el sabio griego:



**NO EXISTE EL PLACER SIN EL DOLOR. NI LA ALEGRÍA SIN LA TRISTEZA. NI EL VALOR SIN EL MIEDO. ES LA VIDA.
LA VIDA EN LA QUE TODO PASA, Y POR LA QUE TODO PASA.
ESTO QUE TANTO TE PREOCUPA AHORA... TAMBIÉN PASARÁ Y ESO QUE TANTO TE GUSTA AHORA... TAMBIÉN PASARÁ**

No desesperemos, no desconfiemos. Cuando estemos en una situación difícil, seamos conscientes de lo temporal de la situación. Esperemos a que pase el nubarrón. Y cuando estemos disfrutando, y nos vengan quizás pensamientos de "esto se va a acabar", o nos sintamos tentados a agarrar fuerte a esa persona o a esa emoción o a ese momento, recordemos también que esto también pasará.

Disfrutemos entonces de cada instante agradable, sin miedo. Y esperemos confiados en los momentos incómodos.



Grounding



Encuentra 5 cosas de un color, que sean diferentes



Encuentra 5 cosas que al tacto sean distintas



Encuentra 5 sonidos diferentes a tu alrededor



Encuentra 5 cosas que huelan distinto



Encuentra 5 cosas que sean diferentes

RECUERDA. ESTÁS EN UN LUGAR SEGURO. TODAS LAS EMOCIONES TERMINAN PASANDO.

