

REDUCE Y CONTROLA TU **ANSIEDAD**



Pon límites a tu monólogo interno

Los expertos lo llaman el *self-talk* o *auto - conversación*



Existen varios tipos de voces interiores que pueden afectar el equilibrio emocional

LA VOZ DEL PREOCUPADO:

Imagina la posibilidad más amenazante. Se muestra continuamente híper - vigilante y en alerta.

LA VOZ DEL CRÍTICO:

Tiene la maza siempre levantada contra su autoestima. Su monólogo es del tipo: “Soy un inútil, podría haberlo hecho mejor” Subraya lo negativo y obvia lo positivo.



LA VOZ DEL VICTIMISTA:

Considera que sus problemas no tienen solución. Cree que hay algo en sí que le impide conseguir , y se rinde para caer en estados depresivos. Su monólogo es desesperanzado.

LA VOZ DEL PERFECCIONISTA:

No se da tregua y es intolerante con sus propios defectos y dependiente de valoraciones externas. También es propenso a estresarse a causa de la continua presión que se impone.

Como combatir estos tipos de pensamiento



DESTERRÁ LAS IDEAS ILÓGICAS

La ansiedad es una respuesta desproporcionada ante estímulos que las personalidades ansiosas construyen a partir de **pensamientos ilógicos e irreales.**

Esas apreciaciones distorsionan la imagen de sí mismo, de los otros y del mundo.

Conviene **identificar** esos procesos de distorsión de la realidad que nos alejan de una valoración mas objetiva del mundo.

IDEAS ILÓGICAS relacionadas a :

Sobreestimación

Generalización

Filtrado

Razonamiento emocional

Pensamientos catastróficos

Sentido excesivo de la obligación



APRENDE A SER ASERTIVO

Significa expresar los sentimientos, pedir o exigir lo que deseas, decir “no” cuando consideres necesario, percibir que tenemos los mismos derechos que los demás, sin considerarte inferior en ningún plano y respetando a tus deseos como a los ajenos.

- 😊 Vigila tu lenguaje no verbal
- 😊 Recuerda tus derechos.
- 😊 Hablando se entiende la gente
- 😊 Practica la regla de oro



DISFRUTA DE LO QUE TIENES

A young girl with a ponytail and a dog are shown in profile, facing each other. The girl is holding a pink ice cream cone, and the dog is licking it. They are in a grassy field.

El Ansioso no está dotado para gozar de la vida.
Carece del chispazo de energía que se llama
felicidad

PRACTICA TÉCNICAS DE SOSIEGO:

Aplicables a casi todos los trastornos de ansiedad, sobre todo las fobias , las crisis de pánico y la ansiedad generalizada.

Estos estados suelen estar acompañados de reacciones de alta activación fisiológica, con fuertes sensaciones de nerviosismo y tensión.

Controlar ese estado es fundamental para neutralizar la ansiedad.

**Técnicas de yoga, relajación y meditación –
Caminatas al aire libre – etc.**

INCORPORA HÁBITOS SALUDABLES Y NATURALES

AGUA

DESCANSO

EJERCICIO

LUZ SOLAR

AIRE PURO

NUTRICIÓN

TEMPERANCIA

ESPERANZA

