

8

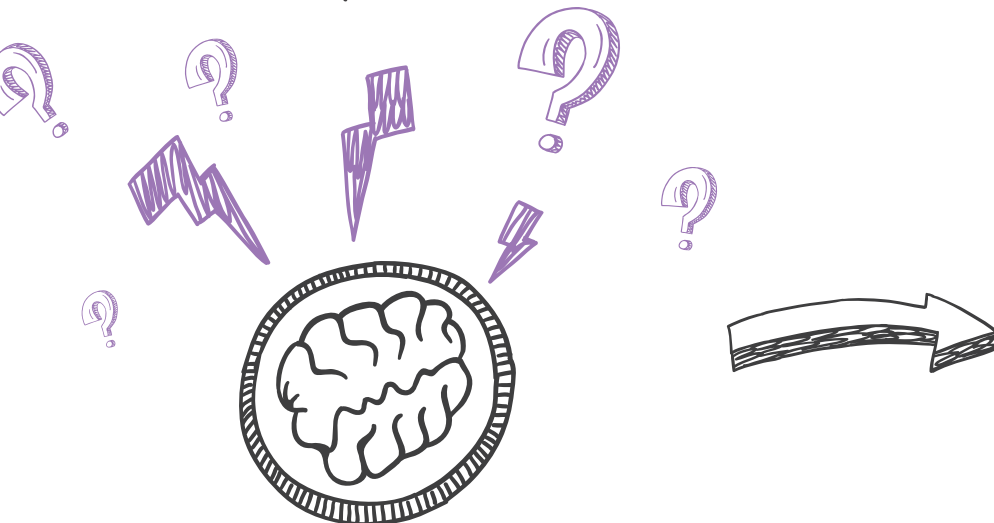
formas de reducir la preocupación



¿Tiene muchas preocupaciones? Preocuparse es estresante, cansador y, a menudo, una pérdida de tiempo; especialmente, si se preocupa por cosas que no puede controlar. En lugar de perder tiempo pensando "qué pasaría si", intente seguir estos consejos para reducir las preocupaciones.

- 1** Haga una lista de todas sus preocupaciones.
- 2** Destine un tiempo diario, unos 20 minutos, durante el cual no haga nada más que preocuparse por los elementos de la lista.
- 3** Después de 20 minutos, finalice su tiempo de preocupación. Puede volver a preocuparse mañana.
- 4** Para ayudarse aún más, divida su lista de preocupaciones en cosas que puede controlar y cosas que no.
- 5** Preocuparse no resuelve nada: Lo que resuelve es la acción, tomar medidas sobre cosas que puede controlar.
- 6** Practique formas de vivir con las preocupaciones sobre las que no tiene control. Intente meditar, respirar profundo y otros métodos de relajación.
- 7** Siga estos pasos una y otra vez hasta encontrar una estrategia que reduzca sus preocupaciones.
- 8** Trabaje con un terapeuta profesional para conocer más formas de manejar las preocupaciones.

PENSAMIENTO
NEGATIVO



PENSAMIENTO
POSITIVO

