

Pensamientos ansiosos

La ansiedad suele predecir lo peor. Trabaja una preocupación concreta: qué temes que pase, cuán probable es de verdad y qué puedes hacer ahora.

La situación y el pensamiento ansioso

qué lo disparó y qué temes que pase, con tus palabras exactas.

Qué tan probable lo siento (0-100%)

cuánto me lo creo ahora mismo, no cuánto debería.

Pruebas de que pasará

hechos concretos, no sensaciones.

Pruebas de que no, o de que podría afrontarlo

otras veces que temí algo así y salió distinto.

Qué es lo más probable que ocurra

no lo peor ni lo ideal, lo más realista.

Y si pasara, ¿cómo lo afrontaría?

a quién pediría apoyo, qué haría primero.

Un paso pequeño ahora

en vez de seguir dándole vueltas o buscar más seguridad.

No se trata de discutir contigo ni de negar el riesgo, sino de buscar una respuesta más precisa. Si la preocupación vuelve, relee esta hoja en lugar de empezar de cero.