Pensamientos ansiosos

La ansiedad suele predecir lo peor. Trabaja una preocupación concreta y anota qué temes, cuán probable es 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.

Pruebas de que pasará

hechos concretos que apoyan la predicción.

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

una estimación realista de lo que ocurriría.

Y si pasara, ¿cómo lo afrontaría?

a quién pediría apoyo, qué haría primero.

Un paso pequeño ahora

para interrumpir las vueltas o la búsqueda repetida de seguridad.

Busca una respuesta más precisa sin negar riesgos reales ni pelear contigo. Si la preocupación vuelve, consulta lo que ya escribiste.

Creado por **psyred.org**

Terapia online desde $15 USD

Escanea y agenda con un psicólogo