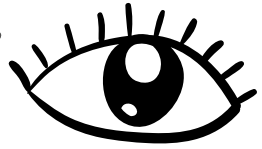


AUTOCHEQUEO

semanal



TENGO ANSIEDAD

Marca que identificas

- 1 Dolor de cabeza
- 2 Palpitaciones
- 3 Sudoración, tensión muscular
- 4 Presión en el pecho
- 5 Problemas gastrointestinales
- 6 Agotamiento
- 7 Sensación de ahogo

RECUERDA

SOMATIZACIONES

Síntomas físicos sin causa orgánica aparente,
expresamos carencias emocionales

RECUERDA

Evita SOBREPENSAR
SOBRECARGARTE
Cuida tu LENGUAJE

PRÁCTICA

RESPIRACIÓN
INHALA
cuenta hasta 4
SOSTÉN 7seg
ESPIRA 8seg

QUÉ sueles PENSAR

AUTOCRÍTICA "Soy inútil"
AUEXIGENCIA "Más es mejor"
AUTOCULPA "Todo es por mí"
COMPLACIENCIA ajena
AUTOPERFECCIONISMO
AUTOSABOTAJE
MIEDOS

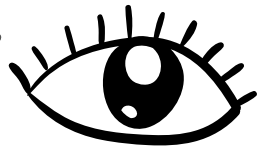
RODEA

RODEA

TRISTEZA IDENTIFICA consecuencias
AISLAMIENTO
CONDUCTAS POCO SALUDABLES
BAJA AUTOESTIMA

AUTOCHEQUEO

semanal



TENGO INSOMNIO

Marca que identificas

- 1 Tienes rutina de sueño
- 2 Evitas pantallas antes de dormir
- 3 Duermes con habitación oscura
- 4 Descargas energía con ejercicio
- 5 Evitas listas mentales
- 6 Evitas bebidas estimulantes
- 7 Evitas dormir siesta

RECUERDA

DORMIR mal puede disminuir el tamaño de nuestro CEREBRO

RECUERDA

FUNCIONES SUEÑO

Regulación de los procesos aprendizaje
Desarrollo Cerebral
Restauración somática

PRÁCTICA

RESPIRACIÓN
INHALA cuenta hasta 4
SOSTÉN 7seg
ESPIRA 8seg

QUÉ sueles COMER

ALIMENTOS activan
MELATONINA y SEROTONINA
PLÁTANO TÉ
ALMENDRA MIEL
AVENA POLLO

RODEA

RODEA

ANSIEDAD

IDENTIFICA consecuencias

DISTRACCIÓN

SOBREPESO

ARATÍA

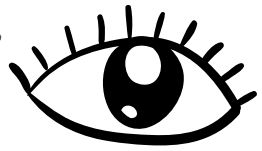
CANSANCIO

IRRITABILIDAD

@psico_mporienta

AUTOCHEQUEO

semanal



TENGO MIEDO

Marca que identificas

- 1 Evito hablar en público
- 2 Evito lo desconocido
- 3 Evito dar mi opinión
- 4 Evito arriesgarme
- 5 Evito decir NO
- 6 Evito contacto con otras personas
- 7 Evito poner tus límites

RECUERDA

Tus INSEGURIDADES no te permiten avanzar, todo lo que sueñas está tras tus MIEDOS

RECUERDA

MIEDO una reacción que nos protege y a la vez limita
MIEDO intenso, hacer todo para EVITAR afrontar

PRÁCTICA

RESPIRACIÓN
INHALA cuenta hasta 4
SOSTÉN 7seg
ESPIRA 8seg

CAMBIA

No puedo por...
Es imposible por...
Haré el ridículo por...
Me da miedo por...
Mejor callado...

COMPLETA

RODEA

ANSIEDAD

IDENTIFICA consecuencias

OBSESIÓN

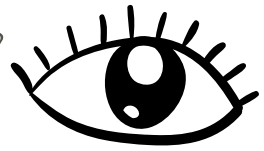
INSEGURIDAD

TRISTEZA

AISLAMIENTO

AUTOCHEQUEO

semanal



RESPIRACIÓN
INHALA
cuenta hasta 4
SOSTÉN 7seg
ESPIRA 8seg

PRÁCTICA

ELIGE 3 hábitos
Hablar sin pensar
Renunciar comida insana
Evitar quejas
Descargar responsabilidad
Agradecer

COMPLETA

ACTITUDES DIARIAS

Marca que TE comprometes

- 1 15 min de ejercicio
- 2 5 min respiración cuadrada
- 3 5 min de meditación
- 4 20 min sin dispositivos
- 5 Hacer listado TAREAS urgentes
- 6 10 min para ordenar tu desorden
- 7 3 cosas para agradecer

RECUERDA

Tus DESAFÍOS son pequeños LOGROS
PREMIATE

RECUERDA

Si fueses esa persona que ADMIRAS, CÓMO serías....

LISTADO de tareas diarias CUMPLIDAS

RODEA

SENSACIÓN
en el
CUERPO

IDENTIFICA
3 partes

PENSAMIENTO

IMPULSO