

Actuar, Actuar, Actuar Contra mis Ansiedades



1- Revisa todas las afirmaciones de la lista. 2- Selecciona las más importantes para ti. 3- Adáptalas usando tus palabras- 4- Elige un lugar para recordarlas, por ejemplo puedes anotarlas en una libreta, en tu teléfono o en una nota en la pared. 5- Repítelas a diario durante una semana en voz alta, en tu mente o escribiéndolas en algún lugar.

- 1 Empezar acciones para resolver mis problemas y demostrarme que puedo soportar los aspectos difíciles es la mejor prueba de que soy capaz de manejarlos y vivir con las dificultades que no puedo cambiar.
- 2 Mientras más cosas haga sobre mis miedos, menos tiempo y energía malgastaré obsesionándome con ellos.
- 3 Actuar me permitirá estructurar mi vida y estar menos preocupad@.
- 4 Si me arriesgo a cometer errores, al menos descubriré lo bien o mal que puedo hacer las cosas y responderé a mi preocupación por el fracaso.
- 5 Es mejor haberlo intentado y no conseguirlo, que no haber intentado nada. La acción me lleva a la experiencia.
- 6 Preocuparme por el futuro no me llevará a nada. Tomar la iniciativa lo convertirá en algo mejor.
- 7 La acción en sí misma puede interrumpir mis obsesiones, darme energía y enfocarme en la solución. Distraerme con actividades agradables puede ayudar a cambiar el foco de atención hacia algo productivo.
- 8 Mis acciones influyen en mis pensamientos y emociones. Si me acostumbro a actuar de una manera conveniente, voy a tender a pensar y sentir de una manera más conveniente.
- 9 La mejor manera de saber lo que es bueno para mí es experimentar. Sólo puedo saber si mis metas son alcanzables experimentando con ellas.
- 10 Si siempre me prometo a mí mism@ actuar pero nunca lo hago, puedo involucrar a otras personas diciéndoles lo que quiero lograr y así comprometerme.
- 11 Tener inquietud por algo me motivará a actuar. Estar preocupad@ en exceso podría bloquearme o arruinar mis intentos de solución.
- 12 No dejaré que el pánico me intimide, actuaré a pesar de él. El miedo al pánico es lo que realmente me paraliza.
- 13 Debo preocuparme por los problemas que puedo resolver, en lugar de torturarme preocupándome de cuestiones sin solución.
- 14 Debo experimentar con una cierta cantidad de cosas importantes, en vez de realizar muchas cosas a la vez. Podría sentirme sobrepasad@ si quiero hacer todo. Si me siento sobrepasad@ intentaré retirarme de algunos sin avergonzarme.
- 15 Si me empeño por protegerme de la ansiedad en vez de enfrentarla, voy a hacer que sea más intensa y larga.