

Lleva Un Registro De Tus Preocupaciones

Preocuparse todo el tiempo puede suponer un tremendo desgaste psicológico. Pero a medida que empiezas a preocuparte menos, pronto descubrirás cuánto tiempo más puedes tener para tus relaciones importantes, tus actividades de ocio, tu trabajo e incluso las tareas diarias que has estado posponiendo.

¿Estás preparado para controlar tus preocupaciones en lugar de que éstas te controlen a ti? El primer paso es registrar el tipo de cosas que te preocupan, lo que las desencadena y el grado de ansiedad que te provocan. Califica tu ansiedad del 1 al 10, siendo 1 = poca ansiedad y 10 = ansiedad abrumadora.

Utiliza esta hoja de trabajo para anotar sólo tres preocupaciones que tengas durante el día. Puede que te preocupes por muchas más cosas al día, pero si observas sólo tres de tus preocupaciones predominantes cada, obtendrás una visión que puede eliminar tu preocupación excesiva para siempre.

Fecha: _____

Hora	La preocupación	¿Qué provocó la preocupación?	Nivel de ansiedad