

AUTOEVALUACIÓN EMOCIONAL

Soltar lo que no puedes controlar

PASO 1: IDENTIFICA LA SITUACIÓN QUE TE PREOCUPA

Escribe brevemente lo que está ocupando tu mente o generando ansiedad

PASO 2: DIFERENCIA LO QUE SÍ Y LO QUE NO DEPENDE DE TI

Escribe brevemente lo que está ocupando tu mente o generando ansiedad

DEPENDE DE MÍ

NO DEPENDE DE MÍ

PASO 3: IMAGINA TU VIDA SIN ESA PREOCUPACIÓN

¿Cómo sería mi día si soltara lo que no puedo controlar?
¿Qué emociones aparecerían si dejo de luchar con lo incierto?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

PASO 4. TRANSFORMA TU REFLEXIÓN EN UNA INTENCIÓN

Escribe una frase que te ayude a recordar tu poder y soltar el control innecesario

- 1

Hoy elijo enfocarme en lo que sí puedo cambiar

.....
- 2

.....
- 3

.....
- 4

.....

PASO 5. RECUÉRDALO CADA VEZ QUE SIENTAS ANSIEDAD

Soltar no es rendirse, es confiar en que puedes estar bien aunque no tengas todas las respuestas.