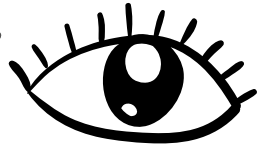


# AUTOCHEQUEO

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

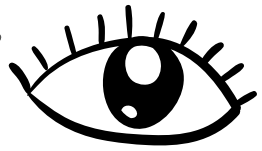
RODEA

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

PRACTICA

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

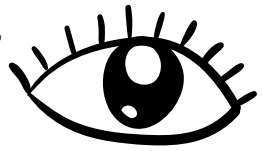
ARATÍA

CANSANCIO

IRRITABILIDAD

# 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

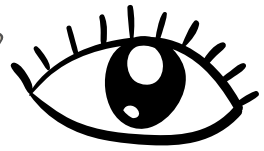
INSEGURIDAD

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