

Encontrando la Raíz de tu Ansiedad

- 1.** ¿Cuales son las cosas que detonan más frecuentemente tu ansiedad?

- 2.** ¿Donde ves reflejados estos detonantes en tu infancia?

- 3.** ¿Puedes identificar alguna creencia limitante que esta presente para ti en momentos de ansiedad?

- 4.** ¿Que es una acción que puedes aplicar ahora que te trairia alivio a esta emociion?

Escribe 2 Afirmaciones que puedas usar en momentos de ansiedad
