

MIEDO



"APRENSIÓN QUE ALGUIEN TIENE DE QUE LE SUCEDA ALGO CONTRARIO A LO QUE DESEA"

IDENTIFICAR PRÁCTICAS QUE ME HAN SERVIDO EN EL PASADO

CONECTAR CON EMOCIONES ASOCIADAS AL VALOR

SIRVE PARA TOMAR ACCIONES FRENTE A POSIBLE PELIGROS REALES O IMAGINARIOS

LÁVATE LAS MANOS

HIGIENIZA TU CASA

TOSE O ESTORNUDA TAPÁNDOTE LA BOCA CON EL ANTEBRAZO

MANTÉN DISTANCIA FÍSICA DE AL MENOS 1 METRO

SAL SÓLO SI ES NECESARIO. TEN TU MASCARILLA Y ALCOHOL GEL

MANTÉN CONTACTO CON TUS SERES QUERIDOS

EVALUAR CON DATOS REALES. EL 80% DE LAS PERSONAS CON COVID-19 SÓLO EXPERIMENTAN UN FUERTE RESFRÍO

CÉNTRATE EN EL PRESENTE. EL FUTURO ESTÁ LLENO DE INCERTIDUMBRE

LISTA TODAS AQUELLAS COSAS QUE TE ASUSTAN HOY. ORDÉNALAS CONSIDERANDO LAS QUE PUEDES CAMBIAR Y LAS QUE NO. LAS QUE PUEDES CAMBIAR, DEFINE CÓMO Y HAZLO. LAS QUE NO, ACÉPTALAS

CONSIDERA QUE MUCHAS VECES EL MIEDO SE GESTA ÚNICAMENTE EN NUESTROS PENSAMIENTOS. PRESTA ATENCIÓN A CUÁLES DE TUS PENSAMIENTOS LES DEDICAS MÁS TIEMPO.