



# COMO CONTROLAR TU ANSIEDAD

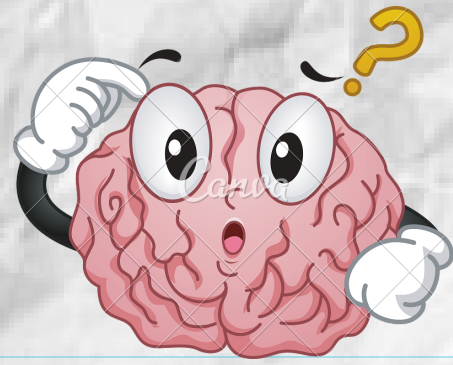


## 1º RESPIRA HONDO

RESPIRA DE FORMA LENTA, PROFUNDA Y ABDOMINAL PARA RELAJARTE FÍSICA Y MENTALMENTE.

## 2º CÉNTRATE EN EL PRESENTE

PIENSA EN EL MOMENTO ACTUAL, EN LO QUE SÍ PUEDES HACER Y QUE PUEDES CAMBIAR.



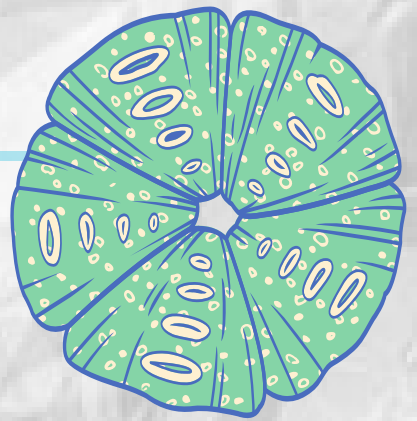
## 3º CONVERSA

EXTERIORIZA TUS SENTIMIENTOS Y PENSAMIENTOS REGULARMENTE, NO ESPERES A ESTALLAR.



## 4º VIVE MÁS LENTO

ORGANIZATE, PRIORIZA Y DELEGA TAREAS



## 5º ACTÍVATE

Realiza actividades que te gusten y te resulten agradables.

