

Preocupación

Sentirse preocupado no es una sensación agradable. Nos suele ocurrir cuando pensamos repetidamente en algo inquietante que podría sucedernos en el futuro.



Estrategias para utilizar cuando estés preocupado:

- Buscar a alguien en quien confíes y explícale detalladamente en qué consisten tus preocupaciones, juntos podrán encontrar soluciones además de sentirte escuchado y acompañado.
- Imagínate una burbuja e introduce en ella la preocupación que te aqueja, sopla fuertemente para deshacerte de ella.
- Mira una película o programa de televisión que te guste mucho y concéntrate sólo en eso.
- Piensa en una melodía bonita o divertida.
- Haz varias respiraciones largas y muy profundas.
- Imagínate que estás flotando en unas aguas tranquilas y azules.
- Visualízate a ti mucho más grande que la cosa que te sucede, también imagina que tienes toda la capacidad para resolverla e inténtalo.
- Si se trata de una preocupación que tenga que ver con una persona, habla con ella, eso es lo mejor para que cambien las cosas.