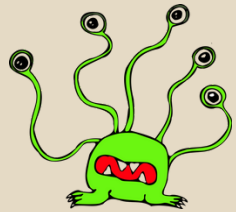
MIS MONSTRUOS



SUEÑA EN GRANDE¿Cuál es tu MEJOR sueño?

¿Recuerdas algún miedo que hayas superado?

¿En qué medida tus miedos te paralizan e impiden conseguir lo que pretendes?

¿Cómo lo conseguiste?

Cuando piensas en tu FUTURO, ¿de qué tienes miedo?

¿Cómo te sentiste?

¿Conoces alguna técnica que te permita relajarte y enfrentarte a tus miedos?

¿Tienes miedo a desfraudar a alguien importante? ¿A quién?

¿Qué es lo peor que podría pasar si no consigues tu meta?

Noemí Sánchez Delgado
orientacioniliberis.blogspot.com

SUPERAR MIS MIEDOS

¿Y si sales de tu zona de confort?

NO LE DES PÁBULO

CÓRTALE EL ROLLO

El MIEDO te limita, te bloquea, te paraliza

SOS

QUE NO TE CONTROLE

NO HUYAS, AFRÓNTALO. ÉCHALE GANAS

PORQUE TÚ LO VALES

RECUERDA: El miedo sólo es miedo

VISUALIZA. IMAGÍNATE EN SITUACIÓN CON TODOS LOS DETALLES POSIBLES

CONFÍA, TODO LO QUE QUIERES ESTÁ AL OTRO LADO DEL MIEDO

Y SI TE DA MIEDO

HAZLO

PRACTICA TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

LA RELAJACIÓN MUSCULAR O LA RESPIRACIÓN SON LAS MÁS CONOCIDAS

HAZLO CON MIEDO

ACEPTA QUE ES TU MIEDO Y DÉJALO ESTAR

HABLA DE ELLO

NO ADELANTES ACONTECIMIENTOS

¿Y SI NO PASA?

PREPÁRATE PARA LO MEJOR.

PENSAMIENTO POSITIVO

HABLA CON TUS MIEDO EN TONO DIVERTIDO

!ME DAS RISA!

Noemí Sánchez Delgado