

Situación ansiedade	Pensamentos	Ansiedade (0-10)

Estratexias para controlar a ansiedade	

Cousas positivas do día						
Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres	Sábado	Domingo

Actividades agradables que che fagan desfrutar

As veces, sentímonos moi ansiosos/as porque o noso horario está cheo de obrigacións e non atopamos momentos para distraernos e desfrutar. É importante que tratemos de estruturar o día, de maneira que dediquemos un tempo en exclusiva a facer algunha actividade agradable para nós. O noso estado de ánimo dependerá da cantidade e a calidade das actividades que realicemos. Exemplos: Dar un paseo, ver unha serie, comer un anaco de chocolate, escoitar música, escribir...

Imaxes relaxantes

Tamén podes empregar imaxes que te relaxen. Poden ser imaxes que viviras e que te transmitan calma, por exemplo, o recordo dunha praia que che resultou agradable, un paseo coa familia... ou ben pode ser unha imaxe neutra que che produza pracer.

O ideal é elaborar esa imaxe nunha situación na que nos atopemos tranquilos/as. A idea é traer á mente unha situación que nos transmita calma e trataremos de facelo con todas as modalidades sensoriais. Deberemos intentar crear o máximo nivel de detalle da escena para vivilo con máis realismo. Posteriormente poderás utilizar esta imaxe nos momentos de dificultade onde te atopes ansiosa.

Imaxe de calma	Olores	Cores	Sons	Tacto

Cancións para relaxar

Está comprobado que a música axuda a rebaixar os niveles de ansiedade. Unha estratexia para conseguilo é elaborar unha listaxe de cancións (con ou sen letra) que vos relaxen. Deberedes aprendervos a letra da canción e nos momentos de ansiedade elevada vos concentraredes nesa canción cantándoa, se estades sos en voz alta e se estades con máis xente poderédela cantar na vosa cabeza. Procurando focalizar toda a vosa atención en acabar de cantar a canción.

Canción	Nivel de relaxación (0-10)