

# Ejercicio, ejercicio, ejercicio

El ejercicio puede ser un antídoto inmediato para la ansiedad. Al involucrar a nuestros cuerpos en la actividad física, nuestros cerebros apagan los pensamientos ansiosos y se concentran en el trabajo que están haciendo nuestros cuerpos. Recuerde que el ejercicio se puede encontrar en forma de quehaceres domésticos. Trapear el piso puede ser tan efectivo como caminar en términos de apagar la ansiedad.

Sentimientos de ansiedad 01

## Quando me siento ansioso, yo:

- Jugar baloncesto o tenis
- Levantar pesas
- Andar en bicicleta, correr, nadar
- Danza
- Limpiar la casa
- Tocar la guitarra de aire
- Hacer trabajos de jardinería
- Mi idea:

## ¿Funcionó esta Personal Medicine para mí?

- Sí, me ayuda: (describir):
  
- No, voy a probar con otra

© 2021 Pat Deegan PhD & Associates, LLC

# Ejercicio, ejercicio, ejercicio

El ejercicio puede ser un antídoto inmediato para la ansiedad. Al involucrar a nuestros cuerpos en la actividad física, nuestros cerebros apagan los pensamientos ansiosos y se concentran en el trabajo que están haciendo nuestros cuerpos. Recuerde que el ejercicio se puede encontrar en forma de quehaceres domésticos. Trapear el piso puede ser tan efectivo como caminar en términos de apagar la ansiedad.

Sentimientos de ansiedad 01

## Quando me siento ansioso, yo:

- Jugar baloncesto o tenis
- Levantar pesas
- Andar en bicicleta, correr, nadar
- Danza
- Limpiar la casa
- Tocar la guitarra de aire
- Hacer trabajos de jardinería
- Mi idea:

## ¿Funcionó esta Personal Medicine para mí?

- Sí, me ayuda: (describir):
  
- No, voy a probar con otra

© 2021 Pat Deegan PhD & Associates, LLC

## Repite un mantra

Un mantra es una oración corta relajante y tranquilizadora. Repetir lentamente un mantra puede reducir nuestra ansiedad. Los mantras pueden ser declaraciones simples como *"Estoy bien"*. Los mantras también pueden ser más complejos. Por ejemplo, *"Soy suficiente. Me estoy aceptando a mí mismo en este momento. Estoy en paz."*

Sentimientos de ansiedad 02

Mi mantra:

**¿Funcionó esta Personal Medicine para mí?**

Sí, me ayuda: (describir):

No, voy a probar con otra

© 2021 Pat Deegan PhD & Associates, LLC

## Repite un mantra

Un mantra es una oración corta relajante y tranquilizadora. Repetir lentamente un mantra puede reducir nuestra ansiedad. Los mantras pueden ser declaraciones simples como *"Estoy bien"*. Los mantras también pueden ser más complejos. Por ejemplo, *"Soy suficiente. Me estoy aceptando a mí mismo en este momento. Estoy en paz."*

Sentimientos de ansiedad 02

Mi mantra:

**¿Funcionó esta Personal Medicine para mí?**

Sí, me ayuda: (describir):

No, voy a probar con otra

© 2021 Pat Deegan PhD & Associates, LLC

# Reenfocarme en las cosas que puedo controlar

Cuando nos sentimos ansiosos, a menudo nos preocupamos por cosas que están fuera de nuestro control. Reenfocarnos en lo que **PODEMOS** controlar en una situación ayuda a reducir la ansiedad.

Sentimientos de ansiedad 03

Cuando estoy ansioso por algo sobre lo que no tengo control, me digo a mí mismo:

Me vuelvo a enfocar en:

- Mi respiración
- ¿Cómo puedo obtener apoyo en la situación?
- Lo que puedo controlar en la situación
- Mi reacción a la situación
- Mi idea:

¿Funcionó esta Personal Medicine para mí?

Sí, me ayuda: (describir):

No, voy a probar con otra

© 2021 Pat Deegan PhD & Associates, LLC

# Reenfocarme en las cosas que puedo controlar

Cuando nos sentimos ansiosos, a menudo nos preocupamos por cosas que están fuera de nuestro control. Reenfocarnos en lo que **PODEMOS** controlar en una situación ayuda a reducir la ansiedad.

Sentimientos de ansiedad 03

Cuando estoy ansioso por algo sobre lo que no tengo control, me digo a mí mismo:

Me vuelvo a enfocar en:

- Mi respiración
- ¿Cómo puedo obtener apoyo en la situación?
- Lo que puedo controlar en la situación
- Mi reacción a la situación
- Mi idea:

¿Funcionó esta Personal Medicine para mí?

Sí, me ayuda: (describir):

No, voy a probar con otra

© 2021 Pat Deegan PhD & Associates, LLC

# Calma mi respiración

Cuando nos sentimos ansiosos, nuestra respiración tiende a acelerarse, a volverse más superficial e incluso puede provocar hiperventilación. Esta "respiración excesiva" en realidad puede aumentar la ansiedad, hacernos sentir mareados y aumentar nuestro ritmo cardíaco. La respiración tranquila puede ayudar.

Sentimientos de ansiedad 04

## Para calmar mi respiración, yo:

- Inhala a la cuenta de 4
- Exhale a la cuenta de 8
- Repita hasta que la respiración esté tranquila y la ansiedad disminuya.

## Mi plan para practicar la respiración tranquila:

## Mi plan para usar la respiración tranquila:

## ¿Funcionó esta Personal Medicine para mí?

Sí, me ayuda: (describir):

No, voy a probar con otra

© 2021 Pat Deegan PhD & Associates, LLC

# Calma mi respiración

Cuando nos sentimos ansiosos, nuestra respiración tiende a acelerarse, a volverse más superficial e incluso puede provocar hiperventilación. Esta "respiración excesiva" en realidad puede aumentar la ansiedad, hacernos sentir mareados y aumentar nuestro ritmo cardíaco. La respiración tranquila puede ayudar.

Sentimientos de ansiedad 04

## Para calmar mi respiración, yo:

- Inhala a la cuenta de 4
- Exhale a la cuenta de 8
- Repita hasta que la respiración esté tranquila y la ansiedad disminuya.

## Mi plan para practicar la respiración tranquila:

## Mi plan para usar la respiración tranquila:

## ¿Funcionó esta Personal Medicine para mí?

Sí, me ayuda: (describir):

No, voy a probar con otra

© 2021 Pat Deegan PhD & Associates, LLC



# Concéntrate en la gratitud por hoy

Preocuparse a menudo se trata de intentar predecir el futuro para evitar sorpresas desagradables. Pero pensar en todas las cosas que pueden pasar o salir mal no cambia el futuro. Preocuparse no hace que la vida sea más predecible. Solo nos impide disfrutar de nuestras vidas aquí y ahora.

Mi inventario de lo que estoy agradecida por hoy:

¿Funcionó esta Personal Medicine para mí?

Sí, me ayuda: (describir):

No, voy a probar con otra



# Concéntrate en la gratitud por hoy

Preocuparse a menudo se trata de intentar predecir el futuro para evitar sorpresas desagradables. Pero pensar en todas las cosas que pueden pasar o salir mal no cambia el futuro. Preocuparse no hace que la vida sea más predecible. Solo nos impide disfrutar de nuestras vidas aquí y ahora.

Mi inventario de lo que estoy agradecida por hoy:

¿Funcionó esta Personal Medicine para mí?

Sí, me ayuda: (describir):

No, voy a probar con otra



# Escuche mi ansiedad

Aunque la ansiedad puede ser angustiada, también puede ser un "amigo". Puede ser una señal de advertencia temprana que apunta a algo en nuestra vida que necesita atención. Por ejemplo, nuestra ansiedad puede ocurrir cuando vemos a nuestro jefe. Puede ser una señal de que tenemos un problema importante que resolver con nuestro jefe. La ansiedad puede ser una señal de que es hora de prestar atención y hacer algo al respecto.

Sentimientos de ansiedad 06

¿Cuándo experimento la ansiedad?

¿Existe un patrón de cuándo ocurre mi ansiedad?

**Mi ansiedad puede indicarme que preste atención a:**

¿Funcionó esta Personal Medicine para mí?

Sí, me ayuda: (describir):

No, voy a probar con otra

© 2021 Pat Deegan PhD & Associates, LLC



# Escuche mi ansiedad

Aunque la ansiedad puede ser angustiada, también puede ser un "amigo". Puede ser una señal de advertencia temprana que apunta a algo en nuestra vida que necesita atención. Por ejemplo, nuestra ansiedad puede ocurrir cuando vemos a nuestro jefe. Puede ser una señal de que tenemos un problema importante que resolver con nuestro jefe. La ansiedad puede ser una señal de que es hora de prestar atención y hacer algo al respecto.

Sentimientos de ansiedad 06

¿Cuándo experimento la ansiedad?

¿Existe un patrón de cuándo ocurre mi ansiedad?

**Mi ansiedad puede indicarme que preste atención a:**

¿Funcionó esta Personal Medicine para mí?

Sí, me ayuda: (describir):

No, voy a probar con otra

© 2021 Pat Deegan PhD & Associates, LLC

## Invoca mi poder superior

Los pensamientos ansiosos pueden cobrar vida propia y hacernos sentir fuera de control. Invocar nuestro poder superior puede ayudarnos a reenfoarnos y volver a pensar en calma. Si un pensamiento se intensifica y nos pone cada vez más ansiosos, podríamos decir: *"Dios, quítame este pensamiento. Soy impotente para controlarlo"*. Es posible que tengamos que repetir esto cada vez que el pensamiento regrese, pero eventualmente desaparecerá.

Sentimientos de ansiedad 07

Mi llamado a mi poder superior:

**¿Funcionó esta Personal Medicine para mí?**

Sí, me ayuda: (describir):

No, voy a probar con otra

© 2021 Pat Deegan PhD & Associates, LLC

## Invoca mi poder superior

Los pensamientos ansiosos pueden cobrar vida propia y hacernos sentir fuera de control. Invocar nuestro poder superior puede ayudarnos a reenfoarnos y volver a pensar en calma. Si un pensamiento se intensifica y nos pone cada vez más ansiosos, podríamos decir: *"Dios, quítame este pensamiento. Soy impotente para controlarlo"*. Es posible que tengamos que repetir esto cada vez que el pensamiento regrese, pero eventualmente desaparecerá.

Sentimientos de ansiedad 07

Mi llamado a mi poder superior:

**¿Funcionó esta Personal Medicine para mí?**

Sí, me ayuda: (describir):

No, voy a probar con otra

© 2021 Pat Deegan PhD & Associates, LLC

# Utilice la relajación muscular progresiva

La ansiedad hace que los músculos de nuestro cuerpo se tensen. Relajar lentamente los músculos principales de nuestro cuerpo puede liberar la ansiedad. La relajación muscular progresiva se puede realizar mientras está acostado o sentado en una silla.

Sentimientos de ansiedad 08

**Cómo la ansiedad afecta mis músculos:**

**Mi rutina de relajación muscular progresiva:**

1. Flexioné los dedos de los pies, manténgalos apretados y cuente hasta 10. Luego, suéltelos.
2. Flexione mis pantorrillas, sujételas con fuerza y cuente hasta 10. Luego suelte.
3. Repita esto para mis muslos, abdomen, hombros, manos, brazos, dedos, cuello y músculos faciales.

**Yo uso esto cuando:**

**¿Funcionó esta Personal Medicine para mí?**

Sí, me ayuda: (describir):

No, voy a probar con otra

© 2021 Pat Deegan PhD & Associates, LLC

# Utilice la relajación muscular progresiva

La ansiedad hace que los músculos de nuestro cuerpo se tensen. Relajar lentamente los músculos principales de nuestro cuerpo puede liberar la ansiedad. La relajación muscular progresiva se puede realizar mientras está acostado o sentado en una silla.

Sentimientos de ansiedad 08

**Cómo la ansiedad afecta mis músculos:**

**Mi rutina de relajación muscular progresiva:**

1. Flexioné los dedos de los pies, manténgalos apretados y cuente hasta 10. Luego, suéltelos.
2. Flexione mis pantorrillas, sujételas con fuerza y cuente hasta 10. Luego suelte.
3. Repita esto para mis muslos, abdomen, hombros, manos, brazos, dedos, cuello y músculos faciales.

**Yo uso esto cuando:**

**¿Funcionó esta Personal Medicine para mí?**

Sí, me ayuda: (describir):

No, voy a probar con otra

© 2021 Pat Deegan PhD & Associates, LLC



# Visualiza un lugar seguro

*"Estar en una multitud me hace sentir inseguro y ansioso. Cuando estoy solo en la playa, me siento más seguro".*

Si nos sentimos ansiosos, puede ser útil recordar un momento o un lugar en el que nos sentimos seguros. Quizás estábamos en la playa o bajo las sábanas de nuestra cama. Podemos hacer una imagen mental de nosotros mismos en nuestro lugar seguro y recuperarla cada vez que necesitemos tranquilizarnos.

Sentimientos de ansiedad 09



**Mi lugar seguro:** *(describe la ubicación, cómo se ve, cómo huele, cómo me siento cuando estoy allí):*

## ¿Funcionó esta Personal Medicine para mí?

Sí, me ayuda: (describir):

No, voy a probar con otra

© 2021 Pat Deegan PhD & Associates, LLC



# Visualiza un lugar seguro

*"Estar en una multitud me hace sentir inseguro y ansioso. Cuando estoy solo en la playa, me siento más seguro".*

Si nos sentimos ansiosos, puede ser útil recordar un momento o un lugar en el que nos sentimos seguros. Quizás estábamos en la playa o bajo las sábanas de nuestra cama. Podemos hacer una imagen mental de nosotros mismos en nuestro lugar seguro y recuperarla cada vez que necesitemos tranquilizarnos.

Sentimientos de ansiedad 09



**Mi lugar seguro:** *(describe la ubicación, cómo se ve, cómo huele, cómo me siento cuando estoy allí):*

## ¿Funcionó esta Personal Medicine para mí?

Sí, me ayuda: (describir):

No, voy a probar con otra

© 2021 Pat Deegan PhD & Associates, LLC

## Use una manta con peso

Las investigaciones han demostrado que acostarse debajo de una manta con peso puede ayudar a aliviar la ansiedad. Estas mantas vienen en diferentes tamaños y pesos. Puede comprar uno en las tiendas / en línea o incluso hacer su propia manta con peso.

### ¿En qué parte de mi cuerpo coloco mi manta para aliviar al máximo la ansiedad?

- Cubre todo mi cuerpo
- Dobra la manta y cubre solo una parte de mi cuerpo
- Mi idea:

### ¿Cuándo uso mi manta?

### ¿Cuánto tiempo uso mi manta?

### ¿Funcionó esta Personal Medicine para mí?

- Sí, me ayuda: (describir):
  
- No, voy a probar con otra

## Use una manta con peso

Las investigaciones han demostrado que acostarse debajo de una manta con peso puede ayudar a aliviar la ansiedad. Estas mantas vienen en diferentes tamaños y pesos. Puede comprar uno en las tiendas / en línea o incluso hacer su propia manta con peso.

### Where on my body do I place my blanket for maximum relief of anxiety?

- Cover my whole body
- Fold the blanket and only cover a certain part of my body
- My idea:

### When do I use my blanket?

### How long do I use my blanket?

### ¿Funcionó esta Personal Medicine para mí?

- Sí, me ayuda: (describir):
  
- No, voy a probar con otra

# Nombra la opresión que contribuye a mi ansiedad

Hay muchos tipos de opresión que pueden tener un efecto negativo en nuestra salud física y mental. Los ejemplos de opresión incluyen el racismo, la homofobia, la pobreza y el sexismo. Nombrar la opresión que experimentamos, cómo nos afecta y unirnos a otros para combatirla puede ayudar.

Sentimientos de ansiedad 11

La opresión que experimento:

Cómo me afecta:

**Organizaciones o grupos a los que consideraré unirme** (nombre e información de contacto):

**¿Funcionó esta Personal Medicine para mí?**

Sí, me ayuda: (describir):

No, voy a probar con otra

© 2021 Pat Deegan PhD & Associates, LLC

# Nombra la opresión que contribuye a mi ansiedad

Hay muchos tipos de opresión que pueden tener un efecto negativo en nuestra salud física y mental. Los ejemplos de opresión incluyen el racismo, la homofobia, la pobreza y el sexismo. Nombrar la opresión que experimentamos, cómo nos afecta y unirnos a otros para combatirla puede ayudar.

Sentimientos de ansiedad 11

La opresión que experimento:

Cómo me afecta:

**Organizaciones o grupos a los que consideraré unirme** (nombre e información de contacto):

**¿Funcionó esta Personal Medicine para mí?**

Sí, me ayuda: (describir):

No, voy a probar con otra

© 2021 Pat Deegan PhD & Associates, LLC

# Seguimiento de cómo las sustancias afectan mi ansiedad

La cafeína, la nicotina, el alcohol, la marihuana e incluso los medicamentos de venta libre (*por ejemplo, medicamentos para el resfriado o las alergias*) pueden causar o aumentar la ansiedad. El seguimiento de nuestro uso puede ayudarnos a descubrir cómo las sustancias pueden estar causando o aumentando nuestra ansiedad.

Sentimientos de ansiedad 12

|                                 | Día 1 | Día 2 | Día 3 |
|---------------------------------|-------|-------|-------|
| Sustancia que estoy rastreando: |       |       |       |
| ¿Usé?                           |       |       |       |
| Intensidad de la ansiedad:      |       |       |       |
| Mis notas:                      |       |       |       |

## ¿Funcionó esta Personal Medicine para mí?

Sí, me ayuda: (describir):

No, voy a probar con otra

© 2021 Pat Deegan PhD & Associates, LLC

# Seguimiento de cómo las sustancias afectan mi ansiedad

La cafeína, la nicotina, el alcohol, la marihuana e incluso los medicamentos de venta libre (*por ejemplo, medicamentos para el resfriado o las alergias*) pueden causar o aumentar la ansiedad. El seguimiento de nuestro uso puede ayudarnos a descubrir cómo las sustancias pueden estar causando o aumentando nuestra ansiedad.

Sentimientos de ansiedad 12

|                                 | Día 1 | Día 2 | Día 3 |
|---------------------------------|-------|-------|-------|
| Sustancia que estoy rastreando: |       |       |       |
| ¿Usé?                           |       |       |       |
| Intensidad de la ansiedad:      |       |       |       |
| Mis notas:                      |       |       |       |

## ¿Funcionó esta Personal Medicine para mí?

Sí, me ayuda: (describir):

No, voy a probar con otra

© 2021 Pat Deegan PhD & Associates, LLC

# Crea una estructura para vencer la ansiedad

El tiempo abierto y desestructurado nos pone ansiosos a algunos de nosotros. Tener un plan para nuestro día puede ayudar.

Sentimientos de ansiedad 13

Mi estructura de día de la semana:

Mi estructura de fin de semana:

¿Funcionó esta Personal Medicine para mí?

Sí, me ayuda: (describir):

No, voy a probar con otra

© 2021 Pat Deegan PhD & Associates, LLC

# Crea una estructura para vencer la ansiedad

El tiempo abierto y desestructurado nos pone ansiosos a algunos de nosotros. Tener un plan para nuestro día puede ayudar.

Sentimientos de ansiedad 13

Mi estructura de día de la semana:

Mi estructura de fin de semana:

¿Funcionó esta Personal Medicine para mí?

Sí, me ayuda: (describir):

No, voy a probar con otra

© 2021 Pat Deegan PhD & Associates, LLC



## Haz una pequeña cosa

La ansiedad puede hacernos sentir impotentes. Pero podemos empoderarnos al encontrar una pequeña cosa que podamos hacer cuando estamos ansiosos.

Sentimientos de ansiedad 14

La situación de ansiedad que experimento:

Una pequeña cosa que hago:

¿Funcionó esta Personal Medicine para mí?

Sí, me ayuda: (describir):

No, voy a probar con otra

© 2021 Pat Deegan PhD & Associates, LLC



## Haz una pequeña cosa

La ansiedad puede hacernos sentir impotentes. Pero podemos empoderarnos al encontrar una pequeña cosa que podamos hacer cuando estamos ansiosos.

Sentimientos de ansiedad 14

La situación de ansiedad que experimento:

Una pequeña cosa que hago:

¿Funcionó esta Personal Medicine para mí?

Sí, me ayuda: (describir):

No, voy a probar con otra

© 2021 Pat Deegan PhD & Associates, LLC

## Actuar cuando pueda

Los acontecimientos recientes en el mundo o en nuestros vecindarios pueden ponernos ansiosos. Por ejemplo, podríamos sentirnos ansiosos por un robo en el vecindario, tiroteos policiales o condiciones climáticas extremas debido al cambio climático. Actuar es un antídoto para la ansiedad porque nos hace sentir menos indefensos. Incluso las acciones pequeñas, como hablar con un vecino, pueden ayudar.

Sentimientos de ansiedad 15

Evento reciente por el que me siento ansioso:

Acciones que tomo:

¿Funcionó esta Personal Medicine para mí?

Sí, me ayuda: (describir):

No, voy a probar con otra

© 2021 Pat Deegan PhD & Associates, LLC

## Actuar cuando pueda

Los acontecimientos recientes en el mundo o en nuestros vecindarios pueden ponernos ansiosos. Por ejemplo, podríamos sentirnos ansiosos por un robo en el vecindario, tiroteos policiales o condiciones climáticas extremas debido al cambio climático. Actuar es un antídoto para la ansiedad porque nos hace sentir menos indefensos. Incluso las acciones pequeñas, como hablar con un vecino, pueden ayudar.

Sentimientos de ansiedad 15

Evento reciente por el que me siento ansioso:

Acciones que tomo:

¿Funcionó esta Personal Medicine para mí?

Sí, me ayuda: (describir):

No, voy a probar con otra

© 2021 Pat Deegan PhD & Associates, LLC

# Conozca mis desencadenantes de ansiedad

A veces, ciertas personas, lugares y cosas desencadenan la ansiedad. Por ejemplo, estar con la familia de vacaciones puede desencadenar ansiedad. Conocer nuestros factores desencadenantes significa que podemos prepararnos para manejar situaciones de ansiedad con anticipación.

Sentimientos de ansiedad 16

| Mis desencadenantes: | Mi plan: |
|----------------------|----------|
|                      |          |
|                      |          |
|                      |          |

## ¿Funcionó esta Personal Medicine para mí?

Sí, me ayuda: (describir):

No, voy a probar con otra

© 2021 Pat Deegan PhD & Associates, LLC

# Conozca mis desencadenantes de ansiedad

A veces, ciertas personas, lugares y cosas desencadenan la ansiedad. Por ejemplo, estar con la familia de vacaciones puede desencadenar ansiedad. Conocer nuestros factores desencadenantes significa que podemos prepararnos para manejar situaciones de ansiedad con anticipación.

Sentimientos de ansiedad 16

| Mis desencadenantes: | Mi plan: |
|----------------------|----------|
|                      |          |
|                      |          |
|                      |          |

## ¿Funcionó esta Personal Medicine para mí?

Sí, me ayuda: (describir):

No, voy a probar con otra

© 2021 Pat Deegan PhD & Associates, LLC

## Llegar a tierra

Cuando estamos ansiosos, nuestra atención se fija en nuestra angustia y perdemos contacto con nuestro entorno. Reenfocarnos en el mundo que nos rodea puede ayudar. Podemos utilizar nuestros sentidos para conectarnos a tierra en el presente, repitiendo según sea necesario.

Sentimientos de ansiedad 17

### Para castigarme, yo:

1. Nombra en voz alta 5 cosas que puedo ver *(por ejemplo: hojas volando, foto en mi pared, un libro azul, piso de madera, un tapón negro)*
2. Nombra en voz alta 3 cosas que puedo escuchar *(por ejemplo: un ventilador, gente hablando, el viento que sopla)*
3. Nombra en voz alta 1 cosa que estoy sintiendo *(por ejemplo: el viento que sopla en mi cara)*

### Yo uso esto cuando:

### ¿Funcionó esta Personal Medicine para mí?

Sí, me ayuda: (describir):

No, voy a probar con otra

© 2021 Pat Deegan PhD & Associates, LLC

## Llegar a tierra

Cuando estamos ansiosos, nuestra atención se fija en nuestra angustia y perdemos contacto con nuestro entorno. Reenfocarnos en el mundo que nos rodea puede ayudar. Podemos utilizar nuestros sentidos para conectarnos a tierra en el presente, repitiendo según sea necesario.

Sentimientos de ansiedad 17

### Para castigarme, yo:

1. Nombra en voz alta 5 cosas que puedo ver *(por ejemplo: hojas volando, foto en mi pared, un libro azul, piso de madera, un tapón negro)*
2. Nombra en voz alta 3 cosas que puedo escuchar *(por ejemplo: un ventilador, gente hablando, el viento que sopla)*
3. Nombra en voz alta 1 cosa que estoy sintiendo *(por ejemplo: el viento que sopla en mi cara)*

### Yo uso esto cuando:

### ¿Funcionó esta Personal Medicine para mí?

Sí, me ayuda: (describir):

No, voy a probar con otra

© 2021 Pat Deegan PhD & Associates, LLC



## Escuchar música

La música puede ser una gran distracción de la ansiedad. Para algunos de nosotros, la música tranquila o relajante ayuda. Para otros, el heavy metal puede ayudarnos a canalizar nuestra ansiedad.

Sentimientos de ansiedad 18



Mi lista de reproducción contra la ansiedad:

¿Funcionó esta Personal Medicine para mí?

Sí, me ayuda: (describir):

No, voy a probar con otra

© 2021 Pat Deegan PhD & Associates, LLC



## Escuchar música

La música puede ser una gran distracción de la ansiedad. Para algunos de nosotros, la música tranquila o relajante ayuda. Para otros, el heavy metal puede ayudarnos a canalizar nuestra ansiedad.

Sentimientos de ansiedad 18



Mi lista de reproducción contra la ansiedad:

¿Funcionó esta Personal Medicine para mí?

Sí, me ayuda: (describir):

No, voy a probar con otra

© 2021 Pat Deegan PhD & Associates, LLC

## Utilice una autoafirmación para conectarse con los demás

La baja autoestima, la vergüenza, la vergüenza y el miedo a ser juzgados pueden hacernos mantener en secreto nuestra ansiedad. Esto puede hacernos sentir aislados y solos en nuestra angustia. Usar una autoafirmación de nuestro valor puede ayudarnos a acercarnos a los demás cuando estamos luchando.

Sentimientos de ansiedad 19

**Mi autoafirmación:** *(ejemplo: "Cuando estoy ansioso, acercarme a los demás es un signo de fortaleza, no de debilidad")*

### A quién me dirijo:

Nombre:

Información de contacto:

### ¿Funcionó esta Personal Medicine para mí?

Sí, me ayuda: (describir):

No, voy a probar con otra

© 2021 Pat Deegan PhD & Associates, LLC

## Utilice una autoafirmación para conectarse con los demás

La baja autoestima, la vergüenza, la vergüenza y el miedo a ser juzgados pueden hacernos mantener en secreto nuestra ansiedad. Esto puede hacernos sentir aislados y solos en nuestra angustia. Usar una autoafirmación de nuestro valor puede ayudarnos a acercarnos a los demás cuando estamos luchando.

Sentimientos de ansiedad 19

**Mi autoafirmación:** *(ejemplo: "Cuando estoy ansioso, acercarme a los demás es un signo de fortaleza, no de debilidad")*

### A quién me dirijo:

Nombre:

Información de contacto:

### ¿Funcionó esta Personal Medicine para mí?

Sí, me ayuda: (describir):

No, voy a probar con otra

© 2021 Pat Deegan PhD & Associates, LLC



### ¿Es mi Personal Medicine poderosa?

¿Es una actividad específica, no un sentimiento o estado de ser?  Sí  No

¿Es algo que hago ahora, no un objetivo futuro?  Sí  No

¿Es algo que hago, no algo que tomo?  Sí  No

¿Dice cómo me ayuda?  Sí  No

Sentimientos de ansiedad Blanco

### Mi plan:

### ¿Funcionó esta Personal Medicine para mí?

Sí, me ayuda: (describir):

No, voy a probar con otra

© 2021 Pat Deegan PhD & Associates, LLC



### ¿Es mi Personal Medicine poderosa?

¿Es una actividad específica, no un sentimiento o estado de ser?  Sí  No

¿Es algo que hago ahora, no un objetivo futuro?  Sí  No

¿Es algo que hago, no algo que tomo?  Sí  No

¿Dice cómo me ayuda?  Sí  No

Sentimientos de ansiedad Blanco

### Mi plan:

### ¿Funcionó esta Personal Medicine para mí?

Sí, me ayuda: (describir):

No, voy a probar con otra

© 2021 Pat Deegan PhD & Associates, LLC