sin miedo, sin presiones, sin culpas...

AUTOTERAPIA

POR REDES SOCIALES RAYÉN

PREOCUPACIÓN DEL MOMENTO:

FECHA: ES CONFIDENCIAL: ○ SÍ ○ NO ○ NO ESTOY MUY SEGURA/O

NIVEL DE PROCUPACIÓN:
*PUEDES SELECCIONAR MÁS DE UNA OPCIÓN

NO ME DEJA DORMIR | ME GENERA TEMOR | NO SUMA NI RESTA | PODRÍA SER PEOR | SOLO QUIERO AVANZAR | NO ME AFECTA TANTO

¿CÓMO ME SIENTO?

¿CÓMO ME GUSTARÍA SENTIRME?

EL ORIGEN DE MI PREOCUPACIÓN ES:

○ PUEDO AFRONTARLA ○ NO PUEDO AFRONTARLA ○ NECESITO AYUDA PARA AFRONTARLA

POSIBLE SOLUCIÓN:

VOY A: ○ CAMBIAR LO QUE PUEDO ○ ACEPTAR LO QUE NO PUEDO CAMBIAR ○ SOLTAR

CONCLUSIÓN:
(ESTO SIGNIFICA QUE...)

(DEBO IR A TERAPIA, DEBERÍA SALIR CON AMIGAS/OS, NECESITO NETFLIX Y COMIDA, SOY PODEROSA, ME ADMIRO...)