

Analizando mis preocupaciones.

CONOCIÉNDOTE MEJOR.



ENCONTRANDO
EL EQUILIBRIO

NATALIA LÓPEZ PSICÓLOGA



Analizando mis preocupaciones

Piensa en tus preocupaciones habituales o actuales y clasifícalas en las siguientes casillas:

“Me preocupa que...”



CON RESPECTO AL ESTUDIO:

CON RESPECTO AL TRABAJO:

CON RESPECTO A LA FAMILIA:

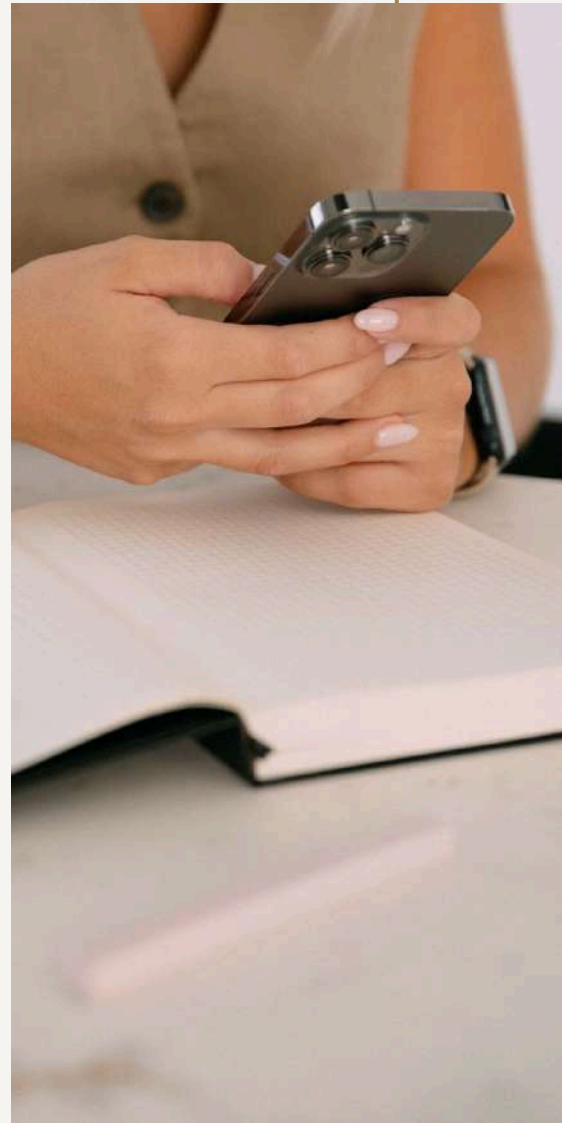
CON RESPECTO A LA PAREJA:

CON RESPECTO A LOS AMIGOS:

CON RESPECTO A UNO MISMO:

Analizando mis preocupaciones

Analiza aquellas preocupaciones que has escrito y clasifícalas según *si se pueden o no controlar*:



This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a full page of white paper with horizontal dashed lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a guide for handwriting practice. There are no margins, text, or other markings on the page.



Buscando el equilibrio es un espacio seguro para que aprendas a gestionar tus emociones y seas más consciente sobre ti y tus pensamientos. Buscando el equilibrio te ayuda a aprender a hacer una introspección saludable y empezar a conocer nuestro interior y enamorarnos de él.

Puedes encontrarme en:

 @natalialopez.psicologa

 623 448 582

 info@natalialopezpsicologa.com

 www.natalialopezpsicologa.com