

Analizando mis preocupaciones.

CONOCIÉNDOTE MEJOR.



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:

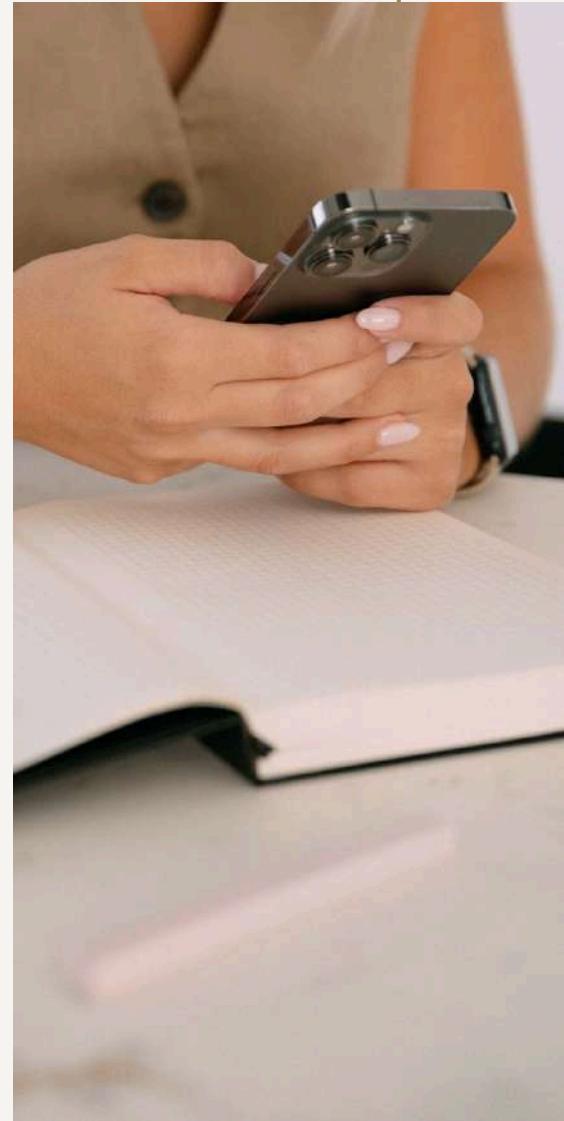
CON RESPECTO A LA PAREJA:

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*:



PUEDO CONTROLAR / DEPENDE DE MI:

NO PUEDO CONTROLAR Y NO DEPENDE DE MI:



NATALIA LÓPEZ PSICÓLOGA

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