

GUÍA PARA MI ANSIEDAD

HECHO POR:
HEALING MUSICOTERAPIA



HEALING

Esta guía está diseñada para brindarte recursos que te ayuden en tu proceso de ansiedad. Sabemos que puede ser difícil y que, a ratos, necesitamos ayuda para encontrar nuestras herramientas internas.

En esta guía encontrarás eso: herramientas. Sin embargo, es importantísimo que tengas un acompañamiento terapéutico para poder trabajar y sanar tu ansiedad. Esta guía no es reemplazo de un proceso psicoterapéutico.

Úsala, comparte y disfrútala :) ;
Esta guía es para ti!

REPITE:

“YO CONMIGO, YO CONMIGO, YO CONMIGO”

Respira

TE AYUDA A AUTORREGULARTE Y A ESTAR EN
EL PRESENTE.



HEALING

- INHALA AIRE POR TU NARIZ
- SOSTÉN EL AIRE
- EXHALA POR TU BOCA
- SOSTÉN EL AIRE

REPITE ESTO HASTA QUE COMIENCES A SENTIR QUE TU
ANSIEDAD ESTÁ CONTROLADA

Arráigate

TE DARÁ CONTENCIÓN EMOCIONAL, FÍSICO Y
ENERGÉTICO; TE AYUDARÁ A ESTAR EN EL
PRESENTE Y A AUTORREGULARTE.

¡EN NUESTRO CANAL DE YOUTUBE TE DECIMOS
CÓMO!



¡Búscanos en YouTube como Healing Musicoterapia!

Conecta con la naturaleza

TE TRAE AL PRESENTE Y CON LA VIDA



HEALING

- ACUÉSTATE EN EL PASTO
 - ABRAZA A UN ÁRBOL
 - ACARICIA A TU MASCOTA
 - BÁÑATE Y SIENTE EL AGUA
 - MIRA AL CIELO
 - ESCUCHA A LOS PÁJAROS
-

Haz una lista de tus cosas favoritas

¿QUÉ COSAS TE GUSTAN HACER?
ANÓTALAS.

LUEGO, COMPROMÉTETE A HACER AL
MENOS UNA COSA FAVORITA AL DÍA...
AUNQUE SEAN 5 MINUTOS.



Mis cosas favoritas:



HEALING

Mueve tu cuerpo

¡TE AYUDARÁ A GENERAR ENDORFINAS,
DOPAMINA Y A LIBERAR TODA LA ENERGÍA QUE
HAY EN TU CUERPO!



HEALING

- ¡BAILA, BAILA, BAILA!
 - HAZ YOGA
 - SAL A CAMINAR
 - HAZ NATACIÓN
 - ESTIRA TU CUERPO
-

Lleva un registro

ES IMPORTANTE QUE REGISTRES CUÁNTAS VECES TE DA ANSIEDAD AL DÍA, EN CUÁNTA INTENSIDAD Y SI TE DAN ATAQUES DE PÁNICO. REGISTRA, ADEMÁS, QUÉ COSAS TE DETONAN ANSIEDAD.

DE ESTA MANERA, PODRÁS TRABAJAR MEJOR CON TU TERAPEUTA Y, EN CASO QUE LO NECESITES, CON TU PSIQUIATRA.

Mi ansiedad

"YO CONMIGO,
YO CONMIGO,
YO CONMIGO"

DÍA:

INTENSIDAD



DURACIÓN



RECURRENCIA



REGULACIÓN



MIS
DETONADORES:

Ve a terapia

AYUDARÁ A SANAR TU ALMA

- TE AYUDA A DESCUBRIR QUÉ PASA
 - TE AYUDA A DESCUBRIR TUS HERRAMIENTAS INTERNAS
 - TE ACOMPAÑA
 - TE ESCUCHA
 - TE DA CONTENCIÓN EMOCIONAL
 - SABE QUÉ HACER Y CÓMO AYUDARTE PARA SUPERAR TU CRISIS
-

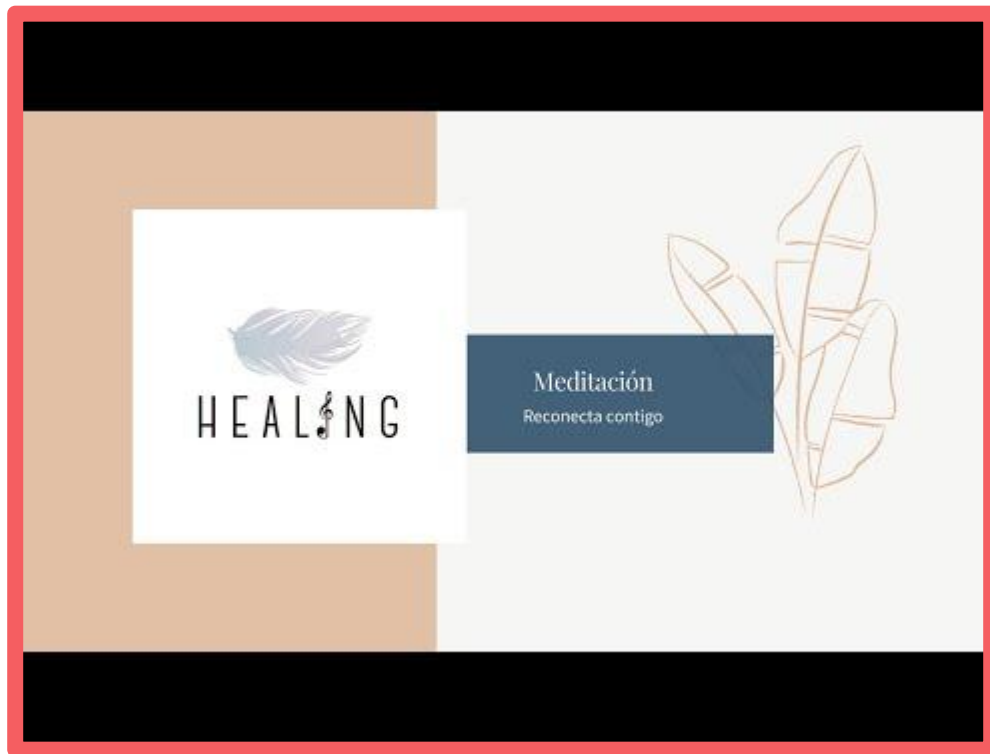
Medita

CALMARÁS TU MENTE Y PODRÁS
HABITAR EL AQUÍ Y EL AHORA.

¡ACÁ TE DEJAMOS NUESTRA
MEDITACIÓN PARA QUE RECONECTES
CONTIGO!



HEALING



¡Búscanos en YouTube como Healing Musicoterapia!

RECUERDA:
NO ESTÁS SOL@



HEALING

PARA AGENDAR UNA SESIÓN, VE A:



www.healingmusicoterapia.com

SÍGUENOS EN NUESTRAS REDES SOCIALES:



Instagram: @healingmusicoterapia



facebook.com/healingmusicoterapia



youtube: healing musicoterapia
