



COMO VENCER LA ANSIEDAD

Guía 1

Antes de que sigamos adelante y como parte esencial de este programa debes contestar las siguientes preguntas.

No las pases por alto que tienen su sentido y te permitirá un mejor empleo del material que te ofrezco.

Debes contestarlo antes de leer el libro.

Toma un papel y un lápiz

Cuestionario

1. ¿Qué te gustaría sentir en vez del estrés o de la angustia que sientes?
2. ¿Cómo te gustaría reaccionar?
3. ¿Hay situaciones de tu vida en las que sería válido o sería adecuado mantener el estrés o un cierto nivel de él?
4. ¿Qué significa para ti la ansiedad en tu vida?
5. ¿Tendrías algún inconveniente o algún tipo de problema al no tener ansiedad?
6. ¿Cuál? ¿cómo lo explicarías?
7. ¿si tuvieras que contármelo personalmente que me dirías?



COMO VENCER LA ANSIEDAD

Guía 1

Advertencia:

Este material es propiedad de [Diana Ohana](#) y/o [Como Vencer La Ansiedad](#), al igual que todos los audio y material escrito contenido en el programa Como Vencer La Ansiedad. Su copia Parcial o Total por cualquier medio virtual o no, está penalizada bajo las leyes de derechos de autor.

El material es un recurso terapéutico que no excluye en ningún momento el consejo médico o terapéutico o una ayuda personalizada en caso de ser necesario.