



COMO VENCER LA ANSIEDAD

Guía Final

Esta guía debe ser realizada una vez que hayas efectuados los audio control

Te recomiendo que a conciencia puedas contestar las preguntas de esta guía con el fin de que puedas afianzar lo que hasta aquí has hecho y puedas disponer de los recursos en los momentos en que los necesitas.

No lo pases por alto, que tiene su sentido y la finalidad de este programa es ayudarte a que puedas controlar y vencer tu ansiedad no solo al momento presente sino a futuro.

1. ¿Cuál fue tu experiencia al utilizar el audio control auditivo?
2. ¿Cuál fue tu experiencia al utilizar el audio control Kinestésico?
3. ¿Cuál fue tu experiencia al utilizar el audio control olfativo?
4. ¿Cómo recordarás la frase cuando necesites usarla?
5. ¿Cómo recordarás el movimiento cuando necesites usarlo?
6. ¿Cómo recordarás usar la lavanda cuando lo necesites?
7. ¿en que situaciones te gustaría mantener el estado de ansiedad?
8. ¿que implica para ti dejar la ansiedad?



COMO VENCER LA ANSIEDAD

Guía Final

P.D. Recuerda: Como vencer la Ansiedad es un material de autoayuda, y debe tomarse como tal, no excluye en ningún momento el consejo médico o una ayuda terapéutica personalizada en caso de ser necesario.

Si deseas más audio de autoayuda puedes conseguirlos en <http://meditacionesguiadas.es/> y si quieres una cita personalizada puedes solicitarla en [Diana Ohana. Com](http://DianaOhana.Com)

Advertencia:

Este material es propiedad de [Diana Ohana](http://DianaOhana) y/o [Como Vencer La Ansiedad](http://ComoVencerLaAnsiedad), 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.