

# ACTIVA TU VIDA

## IMÁGENES

### Capítulo 6. De estar alerta a guiarte por tus valores: vive de manera más eficaz con ansiedad y preocupación

Subapartado: La vida más allá de la zona de confort (diario de exposición).

Tim: pasos activos

#### Diario de exposición

<b>¿Qué he observado al dar el paso?</b>							
<b>¿Hasta qué punto estoy dispuesto a tener experiencias y dar el paso?</b>							
<b>Trucos mentales/ historias sobre estas experiencias</b>							
<b>Experiencias que causan dificultades</b> - Sentimientos - Pensamientos - Sensaciones - Impulsos							
<b>¿Cómo quiero actuar con este paso?</b> (Si actuara de acuerdo a mis valores)							
<b>Dirección basada en valores</b> (relacionada con el paso)							
<b>Ansiedad</b> (0-100)							
<b>Paso fuera de la zona de confort</b> (actividades, cosas, lugares y personas)							

## Capítulo 6. De estar alerta a guiarte por tus valores: vive de manera más eficaz con ansiedad y preocupación

Subpartado: La vida más allá de la zona de confort (diario de exposición).

Tim: pasos activos

### Diario de exposición de Tim

<b>Paso fuera de la zona de confort</b> (actividades, cosas, lugares y personas)	<b>Ansiedad</b> (0-100)	<b>Dirección basada en valores</b> (relacionada con el paso)	<b>¿Cómo quiero actuar con este paso?</b> (Si actura de acuerdo a mis valores)	<b>Experiencias que causan dificultades</b> - Sentimientos - Pensamientos - Sensaciones - Impulsos	<b>Trucos mentales/ historias sobre estas experiencias</b>	<b>¿Hasta qué punto estoy dispuesto a tener experiencias y dar el paso?</b>	<b>¿Qué he notado al dar el paso?</b>
Organizar una salida con mis viejos amigos Matt y Andy.	50	Actuar como una persona afectuosa.	Ir a un bar, conectar con mis amigos: escuchar, compartir historias. Observar preocupaciones e ignorar el impulso de volver a casa a trabajar.	Preocupación (sobre el trabajo). Ansiedad. Impulso de irme temprano.	La historia de que si me preocupo tengo que actuar en consecuencia. La historia de que soy aburrido. Debo enfocarme en el futuro en lugar del presente.	70	Llamé a mis amigos y tenían ganas de ir al bar. Nos pusimos realmente al día, compartí un poco las dificultades que tenía (eso me preocupaba). Andy reaccionó de forma estupenda, me apoyó mucho; no sé bien qué pensó Matt. Hicimos planes para quedar de nuevo en un par de semanas.
Apuntarme a un servicio de citas por internet.	60	Actuar como una persona afectuosa.	Entrar al sitio de internet, ingresar mis datos y estar abierto a preocupaciones y ansiedades al hacer todo esto.	Preocupación. Ansiedad. Pensar que soy imposible de querer. Impulso de cancelar la suscripción al servicio de citas.	Historia: soy un fracaso para las relaciones. Tomar el rechazo como una señal de que soy defectuoso.	50	Registrarme en un servicio de citas por internet.
Tener una cita.	80	Actuar como una persona afectuosa.	Conectar con la persona con la que salga escuchándola, estando presente y compartiendo cosas sobre mí.	Ansiedad. Sudor, tensión. Inseguridad. Preocupación.	Historia: soy un fracaso para las relaciones. Me enfoco en cómo actúo, lo que evita que esté presente.	30	Tener una cita.