



Acción Superativa

- Afrontando
- Programación positiva
- Focalizando de manera activa

Acción de Protección = ANSIEDAD

- Poniendo resistencia al miedo
- No estamos dispuestos a sentirlo
- Sometiéndonos al pensamiento
 - Cuestionándolo
 - Juzgándolo
 - Atendiéndole
- Dándole un exceso de...
 - DRAMATIZANDO
 - IMPORTANCIA
 - Quejarnos
 - Culpabilizar
 - Victimizarnos

Acción de Supervivencia

- Ante el peligro
 - Respuesta automática
 - Huir
 - Luchar

¿Eres Esclavo Responsable?

- De tu programación involuntaria
 - Esclavo
 - Responsable
- De qué haces con esa información



Vanesa Rodríguez

- Contacto
 - Sitio web
 - Twitter

Ansiedad

- La mayoría creen que la ansiedad es una enfermedad
- No es la causa
- Es la consecuencia de
 - Gestionar mal los pensamientos negativos

Dos Tipos de Programación

- Positiva
 - Buen rollo
- Negativa
 - Mal rollo

La Mente nos Brinda Dos Tipos de Información

- Involuntaria - emocional
 - No la controlamos conscientemente
 - Vinculada a nuestras emociones
- Consciente-lógica

