Plan si-entonces

En el momento de las ganas cuesta pensar con claridad. Decide un día tranquilo qué harás entonces. Mejor corto y terminado que largo y abandonado.

Si quiero _____ , entonces espero _____ minutos y

_____

Si quiero _____ , entonces espero _____ minutos y

_____

Si quiero _____ , entonces espero _____ minutos y

_____

Lo que puedo hacer mientras espero

p. ej. seguir con lo que estoy haciendo · ir a por un vaso de agua · salir un momento · escuchar música

A quién se lo puedo contar

Mi frase para mí

p. ej. «Las ganas están aquí. Ahora no les hago caso. Luego decido de nuevo».

Esperar nunca vale para emergencias: llama entonces al 112 (España y toda Europa). Más teléfonos: pausewave.app/es/ayuda-crisis
Esta ficha no sustituye una exploración médica ni una psicoterapia. Las molestias nuevas o persistentes son cosa de un médico.