

GESTIÓN DE MIEDOS FUTUROS

¿Cuándo aplicarlo?

Para preocupaciones de lo que te pueda pasar en el futuro.

Responde a estas tres preguntas:

1 ¿Qué es lo peor que te podría pasar?

2 ¿Cómo es eso de probable?

3 ¿Qué está en tu mano hacer para que ocurra lo que deseo?

