

Declaraciones para enfrentar la ansiedad

1. No tengo que ponerme ansioso por nada, o menospreciarme si me pongo ansioso.
2. Mi ansiedad es mala, pero no soy mala.
3. No siempre tengo que sentirme cómodo, y no es terrible cuando no lo estoy.
4. Puedo soportar la ansiedad: pues no me matará.
5. No es necesario tener un perfecto control de mis momentos de ansiedad. Exigir que yo tenga el control solo multiplica mis síntomas.
6. No se requiere que otras personas me traten delicadamente cuando me sienta incómoda.
7. El mundo no tiene por qué facilitarme la vida para yo poder calmar mi ansiedad.
8. La ansiedad es parte de la vida; no es más grande que la vida.
9. Mi sistema nervioso hiperactivo es parte de mi vida, pero no es más grande que la vida.
10. Puedo llevar mi ansiedad conmigo cuando voy a lugares y hago cosas que no me siento cómodo en hacer (o permanecer aislado).
11. Controlar mi ansiedad es importante, pero no urgente.
12. La comodidad es agradable, pero no necesaria.
13. No tengo que ser la única persona en el universo que tiene que sentirse cómoda todo el tiempo.
14. Es mejor no sentirme tranquilo, relajado y sereno todo el tiempo, porque de ser así, me costaría mucho motivarme.
15. La ansiedad y el pánico son una ladilla en mi trasero: muy inconvenientes e incómodos, pero nada espantosos.
16. No tengo que molestarme ni humillarme por no afrontar mejor mi ansiedad.
17. Esto también probablemente pasará.
18. Puedo fluir con mi ansiedad; No tengo que ir a pelear armado hasta los dientes.
19. Si me siento ansioso, me siento ansioso... ¡Que importa!

20. Puedo tener ansiedad, pero no soy mi ansiedad.

21. No tengo que avergonzarme o degradarme por nada, incluso por crear nudos en mi estómago.

22. Los sentimientos de incomodidad, nerviosismo o náuseas pueden interferir con mis proyectos, pero no tienen por qué arruinarlos o detenerlos.