

El preocupador	La experiencia ansiosa
<p>1. Agóbiate, ponte nervioso/a! Escribe qué te dices y te haces para agobiarte, asustarte o preocuparte a ti mismo/a. Intenta ser específico y asústate con imágenes, escenarios y consecuencias. Si tienes recuerdos concretos de situaciones que fueron mal, acuérdate de estos incidentes.</p>	Escribe aquí el paso 1:
Escribe aquí el paso 2:	<p>2. ¿Cómo es escuchar este mensaje? Lee en alto el mensaje del preocupador. Mientras lo lees pon atención a lo que pasa en tu cuerpo. ¿Cómo es escuchar este mensaje amenazante? Escríbelo y hazle saber al preocupador cómo es para ti.</p>
Escribe aquí el paso 3:	<p>3. ¿Qué necesitas del preocupador? Intenta nombrar lo que necesitas que pase, y lo que te gustaría oír en vez de este mensaje. Escríbelo.</p>
Escribe aquí el paso 4:	<p>4. ¿Cómo se siente pedirlo? Lee en alto lo escrito en el paso 3 y dile al preocupador lo que necesitas. Se consciente de cómo se siente pedirlo. Si sienta bien decirlo, dile lo que necesitas otra vez, al preocupador. Escribe cómo es pedir lo que necesitas.</p>
<p>5. Siendo el preocupador, ¿cómo respondes a esto?</p>	Escribe aquí el paso 5:

<p>Si todavía te sale asustar a la otra parte de ti, vuelve al paso 1 y hazlo un poco más. Si sientes que lo que la otra parte pide tiene sentido, escribe cómo tiene sentido y díselo a la otra parte de ti. ¿Qué has estado tratando de lograr? ¿Has intentado proteger a la otra parte? ¿Puedes estar de acuerdo con la necesidad de la otra parte?</p>	
<p>Escribe aquí el paso 6:</p>	<p>6. ¿Qué se siente escuchar lo que dice el preocupador? Lee lo que el preocupador está diciendo, mientras que al mismo tiempo pones atención a cómo se siente. Escríbelo. Si encuentras este ejercicio difícil, resume cómo fue, y dónde/cómo se te hizo difícil. Puedes intentar hacer el ejercicio otra vez más tarde, tal vez en algún momento en el que te sientas especialmente ansioso/a o preocupado/a.</p>