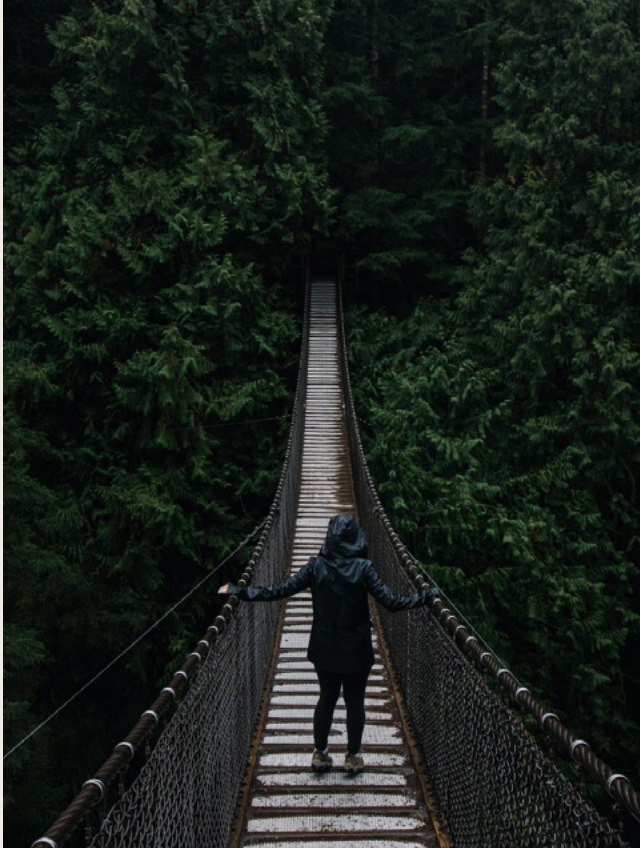


Dossier de seguimiento

¿A QUÉ TIENES MIEDO?

Cómo gestionar tus miedos para
conseguir tus metas.



caressée

©Caressée. Todos los derechos reservados.

Esto es un producto original de Caressée quedando prohibida, sin la autorización expresa por escrito de la titular del copyright, la reproducción total o parcial de este contenido y su diseño por cualquier medio o procedimiento mecánico o electrónico, actual o futuro. Asimismo, se prohíbe cualquier tipo de préstamo o cualquier forma de cesión de uso, sin dicho permiso de autorización.

**Gracias por respetarlo.
Gracias por invertir en talento femenino.**

caressée

Paso 01

¿A QUÉ TIENES MIEDO?

Describe a qué tienes miedo. Intenta ser precisa, definiendo la situación que hace que te sientas así.

Paso 02

¿QUÉ SIENTES?

Quando tengo miedo a _____
siento _____
en _____
la sensación es _____

(La sensación puede ser intensa, débil, agradable, desagradable, punzante, crece, disminuye, caliente, fría, hormigueante, paralizante, continua, intermitente, de picor...)

Señala el foco de la sensación:

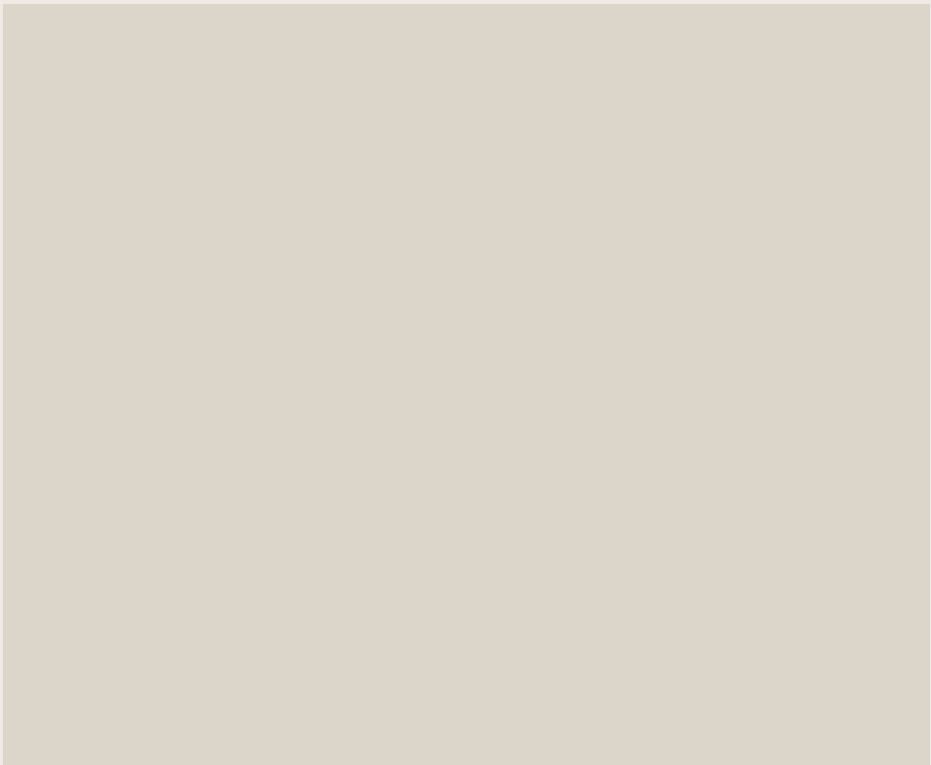


caressée

Paso 03

¿QUÉ PENSAMIENTOS APARECEN?

Escribe qué pensamientos aparecen cuando notas esa sensación. (Si detectas alguno)



caressée

Paso 04

¿CUÁL ES TU SUEÑO?

Escribe cuál es ese sueño que crees que hay detrás del miedo.
No cuestiones si es o no posible, simplemente escríbelo.

Paso 05 ACEPTACIÓN

Para saber en qué enfocarte para conseguir tu sueño,
diferencia aquellas acciones que dependen de ti y las que no.

DEPENDE DE MÍ

A large, empty, light beige rectangular box intended for writing actions that depend on the user.

NO DEPENDE DE MÍ

A large, empty, light beige rectangular box intended for writing actions that do not depend on the user.

Mis notas



caressée

UTILÍZALO TODAS LAS VECES QUE LO NECESITES

No siempre sentimos en nuestro cuerpo las emociones de la misma manera. La misma emoción puede provocar diferentes sensaciones dependiendo de tu día, contexto o ambiente.

Puedes utilizar este dossier siempre que quieras registrar cuándo aparece el miedo, qué puedes sentir en tu cuerpo y qué pensamientos aparecen.

Esto te hará poder **identificar y comprender** de manera clara y sencilla cómo tus emociones afectan a tu manera de actuar, y un plan para **avanzar** hacia el estado que deseas.

Puedes compartirlo con todas las mujeres que creas que puede serles de ayuda.

BIENVENIDA A LA #REVOLUCIÓNCONSCIENTE

[@caressee.co](https://www.instagram.com/caressee)

www.caressee.co

info@caressee.co

caressée