

Cuenta atrás de 3 en 3



Muchas veces cuando sentimos ansiedad, nuestros pensamientos comienzan a venir de forma seguida con cosas que no nos agradan y no sabemos cómo controlarlo.

¿Por qué nos va a ayudar?

Es fácil de hacer y puedes hacerlo en cualquier sitio. Va a hacer que dejen de venir pensamientos negativos y continuos.

¿Cómo lo hacemos?

Escoge un número y comienza a restar de 3 en 3

Por ejemplo:

550

547

544

541

538

535

... y continuamos

Inténtalo tú:

975
