

Secundaria

CÓMO AFRONTAR EL NERVIOSISMO

BLOQUE 3

ACTIVIDADES DE RESPIRACIÓN, RELAJACIÓN PROGRESIVA Y VISUALIZACIÓN POSITIVA

ACTIVIDAD 4: “Visualización Positiva”

OBJETIVO

Relajarnos y crear una situación donde nos sintamos bien y tranquilos.

DESARROLLO

- Una vez relajados nos imaginamos la situación que nos produce miedo, esa situación está en mi cabeza yo tengo poder para imaginarla recrearla y pensar que se puede realizar de la manera que yo desee, me veo enfrentándome a esa situación con tranquilidad, relajado y seguro de mí mismo.
- Practicando lo que voy a hacer y decir. Soy capaz de realizar aquello que visualizo y me siento bien.