

## ¿Tengo ansiedad?

¿Haces, sientes o piensas así casi todos los días?

- Pienso más en el futuro que en el presente.
- Siento que me cuesta respirar, se me seca la boca, me mareo y el corazón me late muy deprisa.
- Me cuesta concentrarme en lo que hago.
- No sé como pararla.
- Aparece sin avisar.
- Estoy nervioso e intranquilo casi todo el día.
- Me cuesta conciliar el sueño y no descanso.
- Noto que como por nervios y otras veces se me cierra el estómago y no hay forma de comer.
- Tengo miedo a que aparezca y no saber qué hacer para tranquilizarme.
- Necesito paz.

Cuando estos pensamientos, emociones y comportamientos dificultan tu día a día, es posible que nos hallemos ante un **problema de ansiedad**.

Si por más voluntad y ganas de sentirte mejor no lo consigues, ven a trabajarlo con nosotros.

*“Entiende lo que piensas, sientes y haces”*