

Escribe por lo menos tres situaciones de tu vida que hayan representado un reto en tu vida y que lograste superar:

1.

2.

3.

¿Qué hiciste tú para lograr superarlos?

¿Qué habilidades, cualidades, dones o aptitudes demostraste tener para superarlos?  
Cuáles de esas características que tú tienes, puedes hacer uso ahora con la ansiedad?

¿Cómo piensas que las puedes usar a tu favor?

## EJEMPLOS DE RECURSOS INTERNOS

- Analítico
- Empático
- Inteligente
- Sensible
- Paciente
- Observador
- Mente científica
- Alegre
- Optimista
- Espiritual
- Organizado
- Fácil de adaptarte
- Motivador de otras personas
- Compasivo
- Altruista
- Que se esfuerza
- Leal
- Persistente
- Responsable
- Constante
- Sociable
- Capacidad para perdonar
- Introspectivo
- Amoroso
- Capacidad de reaccionar rápido
- Cariñoso
- Ver la totalidad de posibilidades
- Coraje hacia delante
- Capacidad de ver el propósito de las cosas
- Fe
- Soñador
- Buen sentido del humor
- Creatividad
- Capacidad para resolver

Recuerda que esas cualidades están dentro de ti y puedes activarlas y usarlas para tu propio beneficio.

