



SÖREN HEIS
-Psicoterapia Integrativa-

El Árbol de las Preocupaciones

Distinguir entre preocupaciones accionables e hipotéticas

Q 1- IDENTIFICAR LA PREOCUPACIÓN

¿Qué tiene en mente en este momento?

📍 2- PUNTO DE DECISIÓN

¿Es este un problema sobre el que puedo hacer algo ahora mismo?

❌ NO, ESTÁ FUERA DE MI CONTROL

Si es No (Preocupación Hipotética)

Practique dejar ir la preocupación. Dado que no puede cambiar el resultado, enfoque su energía en el momento presente.

Realice un ejercicio de conexión, de respiración o cambie su enfoque hacia una actividad productiva.

✅ SÍ, PUEDO ACTUAR

Si es Sí (Preocupación Accionable)

¿Cuál es el primer paso?

🕒 ¿PUEDO HACERLO AHORA MISMO?

Hacerlo ahora Programar para después

3- Revisión y calma

¿Cómo se siente ahora que tiene un plan o ha decidido dejarlo ir?